

Sauli Kettunen & Tiia Kollin

# Kaikille avoin liikuntaleiri – sähköisen oppaan kehittäminen järjestäjille ja ohjaajille



Liikunnanohjaaja  
(AMK)

Syksy 2015



KAJAANIN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## TIIVISTELMÄ

**Tekijä(t):** Kettunen Sauli & Kollin Tiia

**Työn nimi:** Kaikille avoin liikuntaleiri – sähköisen oppaan kehittäminen järjestäjille ja ohjaajille

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK)

**Asiasanat:** Liikuntakasvatus, soveltava liikunta, kaikille avoin liikunta, integraatio, inklusio, tuoteistamisprosessi

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää kaikille avoin liikuntaleiri sekä kehittää sähköinen opas liikuntaleirin järjestäjille ja ohjaajille. Toimeksiantajanamme oli Kajaanin Ammattikorkeakoulussa toimiva liikunta-alan oppimisympäristö Myötätuuli. Myötätuulen tavoitteena olivat liikuntaleiritoiminnan kehittäminen, leiritarjonnan monipuolistaminen sekä taloudellisen hyödyn saaminen. Tavoitteenamme oli oppia soveltamaan liikuntamuotoja yksilön tarpeiden mukaisesti, tuntee erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunnassa huomioon otettavat tekijät ja oppia toimimaan asiantuntijana liikunta-alan organisaatiossa.

Opinnäytetyömme on tuotteistamisprosessi. Järjestimme kesällä 2015 kaikille avoimen liikuntaleirin 6-10 – vuotiaille lapsille. Teoreettisen tiedon, käytännön kokemusten ja leirillä kerätyn palautteen pohjalta kehitimme sähköisen oppaan. Viimeistelyvaiheessa teimme oppaaseen korjauksia asiantuntijapalautteen perusteella. Opas sisältää tietoa liikuntaleirin järjestämisestä, markkinoinnista ja soveltavan liikunnan ohjaamisesta. Opas on suunnattu liikuntaleirijärjestäjille ja erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntaa ohjaaville. Tavoitteenamme oli tehdä oppaasta selkeä ja käytännöllinen. Selkeää ja käytännöllistä opasta on helppo lukea, se perustuu aitoihin kokemuksiin ja kohtaa toimeksiantajan tarpeet.

Lisätäksemme oppaan luotettavuutta, toteutimme alkukartoituksen kahdessa peruskoulussa neljälle eri pienluokalle. Tarkoituksena oli selvittää erityistä tukea tarvitsevien lasten mieluisimmat leirisällöt. Alkukartoituksen perusteella mieluisimmat sisällöt olivat musiikkiliikunta, luontoliikunta, palloilu, vesiliikunta ja temppuilu. Soveltaessaan liikuntaa erityistä tukea tarvitseville lapsille ohjaajan tulee huomioida lasten yksilölliset tarpeet ja valita lasten vahvuuksia tukevat liikuntasällöt. Ohjaajan tulee myös huolehtia esteettömyydestä, inklusiosta sekä valita lapsien tarpeisiin ja taitoihin sopivia välineitä sekä kiinnittää huomiota erityisesti sosioemotionaalisiin tavoitteisiin.

Jatkokehityksaiheina opinnäytetyöllemme voisivat olla soveltavan liikunnan sisältöjen suunnittelu, tai erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille suunnattu opas, joka antaisi ideoita erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntaan.

## ABSTRACT

**Author(s):** Kettunen Sauli & Kollin Tiia

**Title of the Publication:** All Accessible Sports Camp – developing an electronic guidebook for camp organizers and instructors

**Degree Title:** Bachelor of Sports Studies

**Keywords:** physical education, adapted physical activity, accessibility, integration, inclusion, functional process

The purpose of this thesis was to organize an all accessible sports camp and develop an electronic guidebook for camp organizers and instructors. The commissioner was Myötätuuli, a School of Sports learning environment at Kajaani University of Applied Sciences. The commissioner's objectives were to develop sports camp activities, to diversify camp services and to increase the profitability of the services provided. The authors' objectives were to learn to adapt physical activities to meet individual clients' needs, to know the factors which have to be considered when organizing sports activities for children with special needs, and to learn to work as experts in a sports organization.

This thesis was functional. In summer 2015 an all accessible sports camp was organized for 6-10-year-old children. The purpose was to plan and develop an electronic guidebook for future camp organizers and instructors based on field-specific knowledge, experiences and received feedback about the camp. Some adjustments based on expert feedback were made in the guidebook in the finishing phase. The electronic guidebook includes practical information about organizing and marketing a sports camp, and instructing adapted physical activities. The guidebook is directed for organizers and instructors of sports camps for children with special needs. The guidebook is explicit and practical, easy to read and based on real experiences; therefore it meets the commissioner's needs.

To increase of the reliability of the guidebook, a research to establish the most popular sports camp activities among children with special needs was conducted in two elementary schools. The results showed that the most popular activities were musical exercise, nature adventures, ball sports, water sports and gymnastics. These activities became the themes of this sports camp. In order to adapt physical activities, a sports instructor needs to take every child's personal needs into account. The instructor should choose activities that support children's strengths, take care of accessibility, inclusion and proper equipment and take especially the socioemotional objectives into account. Planning more specific contents for adapted physical activities or developing a guidebook for parents with children who need adapted physical activities could be topics that future research could focus on.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 LIIKUNTA LAPSEN ELÄMÄSSÄ.....	3
2.1 Kasvattaminen liikuntaan .....	4
2.2 Kasvattaminen liikunnan avulla .....	5
3 SOVELTAVA LIIKUNTA.....	6
3.1 Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunta .....	6
3.2 Sosioemotionaaliset tavoitteet.....	8
3.3 Soveltavan liikunnan ohjaaminen .....	9
4 ERITYISESTÄ YLEISEEN.....	14
4.1 Kaikille avoin liikunta .....	14
4.2 Integraatio .....	15
4.3 Inkluisio .....	15
4.4 Liikunnan duaalimalli .....	16
5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT .....	19
6 OPAS LIIKUNTALEIRIN JÄRJESTÄJILLE JA OHJAAJILLE.....	20
6.1 Oppaan tuottaminen.....	20
6.2 Oppaan sisältö .....	22
6.3 Oppaan ulkoasu .....	23
7 TUOTTEISTAMISPROSESSI .....	27
7.1 Myötätuuli.....	27
7.2 Opinnäytetyöprosessin eteneminen .....	28
7.3 Leiriohjaajien rekrytointi ja kouluttaminen.....	31
7.4 Kaikille avoimen liikuntaleirin järjestäminen .....	32
8 POHDINTA JA ARVIOINTI.....	37
8.1 Kaikille avoimen liikuntaleirin arviointi .....	37
8.2 Oppaan arviointi .....	42
8.3 Opinnäytetyön eettisyys .....	45

8.4 Opinnäytetyön luotettavuus .....	47
8.5 Ammatillinen kehittyminen opinnäytetyöprosessin aikana.....	49
8.6 Jatkokehityksaiheet.....	52

LÄHTEET .....	54
---------------	----

## LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Nykyajan lapsi elää tieto-, media- ja kulutusyhteiskunnassa, jolloin oman kehon toiminnan kautta saadut kokemukset jäävät vähäisiksi. Oikein suunniteltu liikunta ennaltaehkäisee sekä lievittää häiriöitä ja ongelmia. (Rintala, Huovinen, & Niemelä 2012, 32.) Lasten ja nuorten oppimiseen ja osallistumiseen liittyvät ongelmat ovat viime vuosina lisääntyneet ja ne ovat luonteeltaan monimuotoisempia ja laaja-alaisempia. Tämä luo tarpeen monelle osa-alueelle ulottuvaan tukeen. (Rintala ym. 2012, 32.)

Suomessa arvioidaan olevan noin 50 000 lasta sekä nuorta, joiden liikunnanopetus vaatii erityishuomiota. Todellisuudessa määrä on suurempi, jos huomioidaan myös erilaisista mielenterveysongelmista kärsivät, sosiaalisesti sopeutumattomat tai esimerkiksi liikunnallisesti kömpelöt oppilaat. (Erityisryhmien liikunta 2000 -toimikunnan mietintö 1996, 55; Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998.) Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunta voidaan nähdä ongelmana, eivätkä vanhemmat tämän takia anna lasten telmiä ja peuhata kotona. Lapsen on saatava purkaa energiaansa useita kertoja päivässä omaehtoisella liikkumisella yksinkertaisuudessaan vain leikkimällä. (Rintala ym. 2012, 32.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on suunnitella ja järjestää kaikille avoin liikuntaleiri ja kehittää teoreettisen tiedon, käytännön kokemuksen ja palautteiden pohjalta sähköinen opas leirin järjestäjille ja ohjaajille. Lähtökohtana suunnittelussa oli tehdä mahdollisimman selkeä ja käytännöllinen tuote tuleville järjestäjille ja ohjaajille. Opas sisältää kaikille avoimen liikuntaleirin järjestämiseksi tärkeäksi koettua informaatiota, markkinoinnin vuosikellon ja liikunnanohjausta tukevaa materiaalia. Opas on tarkoitettu apuvälineeksi tuleville leirijärjestäjille ja -ohjaajille.

Tavoitteenamme on oppia soveltamaan liikuntamuotoja yksilön tarpeiden mukaisesti, tuntee erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunnassa huomioon otettavat tekijät ja oppia toimimaan asiantuntijana liikunta-alan organisaatiossa. Tavoitteenamme hyvinvointi- ja terveystuella liikuntaosaamisen näkökulmasta on oppia tuntemaan lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavia tekijöitä, sekä oppia kasvattamaan liikunnan avulla. Yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen näkökulmasta

tavoitteenamme on oppia toimimaan yhteistyössä liikunta-alan organisaation kanssa, asiantuntija- ja kehittämistehtävissä. Tavoitteenamme on myös oppia tuntemaan markkinoinnin mahdollisuudet uuden tuotteen kehittämisessä liikunta-alan organisaatiossa.

Toimeksiantajanamme toimii Kajaanin Ammattikorkeakoulun liikunta-alan oppimisympäristö Myötätuuli. Myötätuuli tarjoaa asiakkailleen edullisia, opiskelijoiden tuottamia hyvinvointipalveluja. (Hyvinvointipalvelut Myötätuulella 2015.) Myötätuulen tavoitteena ovat liikuntaleiritoiminnan kehittäminen, leiritarjonnan monipuolistaminen sekä taloudellisen hyödyn saaminen. Myötätuuli ja Kajaanin Ammattikorkeakoulu hyötyvät opinnäytetyöstämme suunniteltaessa sisältöä kaikille avoimiin liikuntatapahtumiin ja opintotarjonnan monipuolistamiseksi. Opinnäytetyöstä hyötyvät soveltavan liikunnan ohjaajat, tapahtuma- ja leirijärjestäjät sekä erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmat, sekä Kajaanin ammattikorkeakoulun sosi-aali-, terveys-, ja liikunta-alan opiskelijat.

## 2 LIIKUNTA LAPSEN ELÄMÄSSÄ

Karvinen ym. (2014, 19) toteavat, että ”lapsen hyvinvointi edellyttää fyysistä aktiivisuutta ja, että liikkuva lapsi on onnellinen lapsi.” Kaikessa lapsiin kohdistuvassa toiminnassa ja päätöksenteossa lapsen etu on ensisijaisin. Lapsen oikeus leikkiin ja vapaa-aikaan, osallistumisen oikeus, oikeus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja oikeus yhdenvertaisuuteen ja syrjimättömyyteen ovat varhaiskasvatuksen keskeisimpiä asioita. (Karvinen ym. 2014, 16; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 12.) Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden kautta lapset saavat kokemuksen siitä, että he kykenevät itse vaikuttamaan toimintaansa (Zimmer 2011, 54). Tavoitteena on lisätä oppilaan aktiivista osallistumista elinympäristön toimintoihin ja edistää hänen omatoimisuuttaan ja itsenäistymistään. Liikunta auttaa aktivoimaan aistien käyttöä, jolloin kognitiiviset taidot kehittyvät. Liikunnan tulee sisältää aistien stimulointia ja harjoittamista, valinnan, luokittelun, ongelmanratkaisun ja syy-seuraussuhteen oppimisen harjoituksia. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 31.)

Säännöllinen liikunta on välttämätöntä lasten kasvuun. Liikunta parantaa hengitystä ja verenkiertoelimistöä, lihaskuntoa ja notkeutta sekä kehittää motorisia perustaitoja. UKK-instituutin fyysisten aktiivisuuden suositusten mukaisesti kouluikäisten lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti ikään sopivalla tavalla vähintään 1-2 tuntia päivässä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntiryhmä 2008, 18.) Liikuntavammaisille ei ole määrätty erillistä liikuntasuositusta vaan liikunta tulee toteuttaa lasten ja nuorten liikuntasuosituksia mukaillen sekä oman liikuntakyvyn- ja mahdollisuuksien mukaan. Liikunnan oikeaa määrää tulee arvioida huolella, koska liikuntavammaisen liikunnan rasitus voi kohdistua suppeammalle alueelle ja pienimmille lihasryhmille kuin vammattoman aikuisen tai lapsen liikunnan rasitus. (Teiska 2008, 9–10.)

Liikuntapedagogiikan tärkeänä tavoitteena on myös myönteisen minäkäsityksen luominen pätevyyden kokemuksilla erilaisissa liikuntaan liittyvissä tehtävissä.



(Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20–21.) Liikuntatarjonnan tulisi olla houkuttelevaa sekä materiaalien ja välineiden oltava mielenkiintoisia, jotta lapselle syntyisi motivaatio liikuntaa kohtaan. Kohderyhmän tarpeet ja mielenkiinto tulee ottaa huomioon ja rakentua siten, että ne mahdollistavat omatoimisuuden ja kokeilevan oppimisen. (Zimmer 2011, 175–176.) Liikuntaan liittyvät positiiviset emotionaaliset kokemukset ylläpitävät liikuntamotivaatiota ja fyysisen aktiivisuuden tasoa. Liikunnallisten aktiviteettien tulee olla hauskoja ja viehättäviä. Sosiaalinen tuki vanhemmilta, opettajilta, valmentajilta ja ikätovereilta ovat välttämättömiä positiiviselle itseluottamukselle, nautinnolle ja motivaatiolle aktiivisuuden jatkamiseen. (Weiss 2000, 5.)

Liikuntakasvatukseksi voidaan ymmärtää kaikki sellainen toiminta, jossa liikuntaa ja siihen liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Suomessa liikuntakasvatuksen päätavoitteet voidaan nähdä kahdella tavalla. Tavoitteena on joko kasvattaminen liikuntaan tai kasvattaminen liikunnan avulla. (Laakso 2007, 16.) Liikuntakasvatuksessa tulee ymmärtää motiivien monipuolisuus. Fyysisen toimintakyky ja hyvinvoinnista huolehtiminen ovat tärkeitä yhteiskunnallisia perusteita, mutta joillekin liikuntaan motivoivat sosiaaliset ja esteettiset tavoitteet. (Laakso 2007, 19.) Lapsiin kohdistuvat leikki- ja liikuntatarjonnat tulisivat olla sellaisia, uusia liikkumista ja minäkuvaa koskevia kokemuksia, jotka auttavat lasta löytämään vielä tuntemattomia toiminta-alueita ja elämyksiä (Zimmer 2011, 139). Soveltava liikuntakasvatus viittaa perinteisten liikuntamuotojen soveltamiseen, jolloin erityistä tukea tarvitsevilla on mahdollisuus osallistua turvallisesti, menestyksekkäästi ja kokea iloa (Jansma & French 1994, 4).

## 2.1 Kasvattaminen liikuntaan

Kasvattamisesta liikuntaan voidaan puhua opetettaessa liikuntataitoja ja -tietoja, pyrittäessä kehittämään oppilaiden fyysistä kuntoa sekä luomaan oppilaille liikunnallinen elämäntapa (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 40; Rintala ym. 2012, 55). Liikunnallinen elämäntapa tarkoittaa lapsella sitä, että hän itsenäisesti välttää

pitkäaikaisia istumisjaksoja ja hakeutuu omatoimisesti fyysisen aktiivisuuden pariin (Sääkslahti 2015, 142).

Kasvattamista liikuntaan ovat esimerkiksi motoriikkaa ja liikehallintaa kehittävät harjoitukset, terveyden ja oman kunnon huoltoa tukevat tiedot ja taidot sekä liikuntakulttuuriin tutustuminen (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 41). Laakson (2007, 19–21) mukaan liikunnan tärkeyttä perustellaan usein fyysisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn näkökulmasta. Liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien taitojen, tietojen ja asenteiden opettaminen on kasvattamista liikuntaan. Se on myös liikuntamotivaation edistämistä luomalla sellaisia liikuntaympäristöjä, joissa osallistujilla on mahdollista saada myönteisiä emotionaalisia kokemuksia. (Jaakkola ym. 2013, 20.)

## 2.2 Kasvattaminen liikunnan avulla

Kasvattaminen liikunnan avulla on sitä, kun liikunnan erityistä luonnetta hyväksikäyttäen pyritään saavuttamaan yleisiä kasvatustavoitteita, esimerkiksi itseluottamusta, rehellisyyttä, tasa-arvoisuutta ja myönteisiä liikuntaelämyksiä. Liikuntaa käytetään välineenä lasten ja nuorten persoonallisuuden suotuisan kasvun ja kehityksen tukemisessa. Erilaisten liikuntatilanteiden avulla opetetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja, liikunnan ja terveellisen elämäntavan tärkeyden ymmärtämistä sekä eettistä ajattelua. (Jaakkola ym. 2013, 20–21; Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 40–41; Denham 1998, 11). Liikunnan avulla kasvattaminen opettaa kehoilliseen itseilmaisuun sekä tilan ja arvostuksen antamista. Liikuntataitojen oppiminen ja fyysisen toimintakyvyn kehittäminen ovat liikuntapedagogiikan keskeisimmistä tavoitteista. Liikuntataidot ovat liikuntaharrastuksen ja toimintakyvyn pohja, jotka auttavat liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvamiseen. Ne takaavat omalta osaltaan selviytymään normaalissa elämässä syntymistä fyysisistä haasteista (Jaakkola ym. 2013, 20–21).

### 3 SOVELTAVA LIIKUNTA

Käsitteet soveltava liikunta ja erityisliikunta ymmärretään nykyisin synonyymeinä (Rintala 2012, 10). Saari (2007, 5) toteaa myös, että soveltavaa liikuntaa käytetään usein tarkoittamaan samaa kuin erityisliikunta. Käsitteitä pyritään käyttämään parhaiten sopivalla tavalla (Rintala ym. 2012, 10).

Soveltava liikunnanopetus on koululiikuntaan vakiintunut ilmaus, jolla tarkoitetaan yleisen liikunnanopetuksen soveltamista vastaamaan oppilaiden yksilöllisiä tarpeita (Saari 2007, 6). Yksilöllisten tarpeiden huomiointi, oppilaan kehitysvaihe ja kiinnostuksen kohteet ovat soveltavan liikunnan ohjauksen lähtökohtia (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 12).

Soveltavan liikunnan keskeinen tavoite on tasa-arvo. Se on ollut soveltavan liikunnan järjestämisen ydin koko ajan, vaikka sen sisältö on muuttunut. Ennen tasa-arvo tarkoitti pyrkimystä samankaltaisuuteen, mutta nyt 2000-luvulla korostuu oikeus erilaisuuteen. Tasa-arvon lisäksi tavoitteita ovat yhdenvertaisuus ja nivoutuminen erityisestä yhdeksi osaksi liikuntakulttuuria. (Kaurala & Väärälä 2010, 21.) Kaurala & Väärälä (2010, 21) toteavat myös, että ”ennakkoluulot ja siitä aiheutuva syrjintä rajoittavat ihmisten elämää enemmän kuin fyysinen vamma. Vamma ei jätä kantajaansa ulkopuolelle, vaan yhteiskunnan reagointi vammaiseen henkilöön.” Opettajina, ohjaajina ja valmentajina olemme vastuussa siitä millaisen kuvan annamme. Tavoitteenamme toimijoina on, ettemme sulkisi ketään ulkopuolelle, vaan antaisimme kaikille samat mahdollisuudet. (Rintala ym. 2012, 13.) Myös perustuslain (1999, 6§) mukaan ”lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä, ja heidän tulee saada vaikuttaa itse koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti”.

#### 3.1 Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunta

Erityistä tukea tarvitsevien liikunta on sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn tai sosiaalisen tilanteen heikentymisen

vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii erityisosaamista ja soveltamista (Heikinaro-Johansson & Kolkka. 1998, 13). Mikä tahansa liikunnan soveltamisen syy onkin, liikunnan tulisi palvella kaikkia osallistujia parhaalla mahdollisella tavalla (Rintala ym. 2012, 10).

Erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla tarkoitetaan sellaisia lapsia, jotka tarvitsevat enemmän yksilöllistä huomiota ja tukea kasvaakseen, oppiakseen ja kehittyäkseen. Osalla lapsista tuen tarve voi olla seurausta esimerkiksi vammasta tai pitkäaikaissairaudesta. Erityistarpeita voivat aiheuttaa myös oppilaan kyvyt, taidot, kuntotaso, kehitystaso tai etninen tausta. (Rintala 2012, 10.) Yksittäisellä lapsella tuen tarve voi tilanteen mukaan vaihdella (Saari 2007, 6).

Erityistä tukea tarvitsevat liikkujat suhtautuvat liikuntaan yhtä positiivisesti kuin muukin väestö. Erilaiset ympäristöön tai yksilöön liittyvät tekijät voivat kuitenkin estää liikunnan harrastamista. Soveltamista tarvitsevat ja vammautuneet hyötyvät liikunnasta ja voivat harjoittelun avulla parantaa omia suorituksiaan. (Rintala ym. 2012, 43; Morrison & Popiolek 2010, 203.) Soveltavasta liikunnasta käytetystä käsitteestä ei liikkujalle ole käytännön merkitystä, joten se ei vaikuta itse liikkumiseen (Kaurala & Väärälä 2010, 83). Jos erityisryhmään kuulumisen on arka asia itselle, niin silloin käytetyillä käsitteillä ja esimerkiksi ryhmien nimillä voi olla merkitystä liikkujalle. Tällöin olisi hyvä puhua liikunnasta ja itse liikkujasta neutraalein termein. Haasteellista on tietää ennalta, mikä käsite kenestäkin tuntuu loukkaavalta tai onko käsitteellä ylipäättäen mitään merkitystä liikkujalle. Johdonmukaiset käsitteet ovatkin siksi hyvä ottaa käyttöön. Asioista pitäisi kuitenkin pystyä puhumaan ja siksi niillä täytyy olla jokin kielellinen symboli. Erityistä tukea tarvitsevien liikkujien kanssa käyttöön sopivista nimistä ja käsitteistä kannattaa keskustella yhdessä. (Kaurala & Väärälä 2010, 83.)

Erityisryhmään kuuluvan henkilön vapauttaminen koululiikunnasta tai kroonisesti sairaiden lasten vanhempien ylisuojelevuus ja kielteiset asenteet liikuntaa kohtaan vaikuttavat lasten liikunnan harrastamiseen negatiivisesti. Mitä enemmän lapsella on liikkumisen vaikeuksia, sitä enemmän hän tarvitsee toistoja sekä harjoitusaikaa uuden taidon oppimiseen. Mikäli lapsen innostuksen ja onnistumisten kokemukset

ovat vähäisiä, lapsi ei hakeudu spontaanisti mukaan leikkeihin tai muihin toimintoihin. Tällöin kehityksen kannalta keskeisten leikki-ikä vuosien aikana ei harjoitusta tule tarpeeksi. (Rintala ym. 2012, 35.)

Alhainen koettu pätevyys on sairailta lapsilla yksi liikunnan este (Rintala ym. 2012, 44). Fyysiset onnistumiset ovat merkittäviä hetkiä sekä lapselle itselleen, että vanhemmille ja kasvatushenkilöille. Fyysisiä onnistumisia ovat esimerkiksi juokseminen ilman tukea, vaatteiden pukeminen omatoimisesti sekä aidan päälle kiipeäminen. (Zimmer 2011, 54.)

### 3.2 Sosioemotionaaliset tavoitteet

Yksilölliset tavoitteet korostuvat soveltavan liikunnan ohjauksessa ja huomiota tulisi kiinnittää erityisesti sosioemotionaalisiin tavoitteisiin, joita ovat sosiaaliset taidot ja myönteiset liikuntakokemukset (Rintala ym. 2012, 55). Tässä opinnäytetyössä käsittelemme sosioemotionaalisia tavoitteita, emmekä keskity psykomotorisiin tai kognitiivisiin tavoitteisiin, koska muuten opinnäytetyöstä olisi tullut liian laaja kokonaisuus.

Liikunta tukee lapsen sosioemotionaalista kehittymistä (Sääkslahti 2015, 141). Sosiaalisten taitojen tavoitteena on lapsen vuorovaikutustaitojen kehittyminen. Liikunnan tulee sisältää vuorovaikutustaitoja ja itsehallinnan taitoja. Liikunta auttaa oppimaan myös päivittäin tarvittavia taitoja. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 31.) Lapset rakentavat sosiaalista ymmärrystään ja yhteisiä merkityksiä yhdessä muiden ikätovereidensä kanssa. Suhteet muihin eivät ole pelkästään tärkeitä sosiaalisten taitojen kehittäjänä, vaan myös osa lapsuuden sosiaalista maailmaa ja arkipäivää. (Poikkeus 1995, 122.) Lapsi, joka ymmärtää hyvin tunteitaan, omaa myös paremmat ystävyssuhteet (Denham 1998, 14). Jos tunnekokemuksissa on ongelmia, ihmissuhteisiin saattavat vaikuttaa hylätyksi tulemisen pelot, alemmuuden tunteet, kateus sekä mustasukkaisuus (Kokkonen 2010, 27).

Sosiaalisten taitojen kehittämisessä tärkeää on ikätasolle ominaisten kriittisten taitojen sekä yksilön tarpeiden tunnistaminen, positiivien motivaatioilmaston ja minäkuvan vahvistaminen sekä pyrkimys tehdä muutoksia ryhmätasolla (Poikkeus 1995, 138). Lapsi voi ilmaista tunteensa taantuvalla käyttäytymisellä tai lisääntyvällä aggressiivisuudella. Lapset yrittävät peittää oman motorisen taitamattomuutensa hyökkäämällä verbaalisesti tai käyttäytymällä väkivaltaisesti toista kohtaan. Näin ollen liikunnassa tulisi välttää niitä tilanteita, joihin sisältyy epäonnistumisen uhka. (Zimmer 2011, 51.) Mielenterveysongelmista kärsivillä on puutteita tunneilmaisussa, ymmärryksessä ja niiden säätelyssä (Denham 1998, 15).

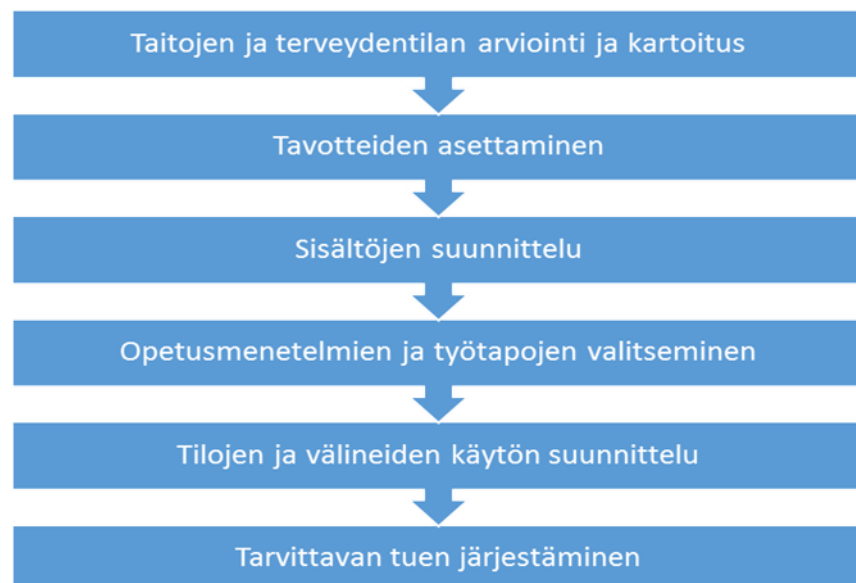
Lapselle on kertynyt jo ennen kouluikää monia kokemuksia arkisista ja leikkeihin liittyvistä tilanteista, joissa osaaminen on ollut jollain tavalla koetuksella. Nämä kokemukset muokkaavat lapsen käsitystä siitä millainen kuva hänellä on itsestään oppijana. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 8.) Lapsen minäkuvaan ovat yhteydessä luottaminen omiin kykyihinsä ja aktiivinen toimiminen toisten kanssa. Minäkuvaan vaikuttavat kokemukset, joita hän saa toimiessaan sosiaalisessa ja välineellisessä ympäristössä sekä ne odotukset, joita ympäristö on asettanut hänelle. (Zimmer 2011, 46; Sherrill 1993, 4.) Positiivinen minäkuva ilmenee lapsen uskona omiin kykyihinsä, jolloin hän kykenee ratkaisemaan ongelmia, kun taas toistuvat epäonnistumisen kokemukset voivat usein muodostua negatiiviseksi minäkuvaksi (Zimmer 2011, 50). Kielteinen minäkuva vahvistuu, jos lapsi kohtaa ongelmia oppimisessaan (Rintala ym. 2005, 8). Liikkuessaan lapsi oppii tuntemaan itseään ja saa palautetta siitä. Palautteen hän saa välittömästi onnistumisestaan ja epäonnistumisestaan. Näillä kokemuksilla ja tiedoilla lapsi rakentaa oman käsityksensä omasta persoonastaan. (Zimmer 2011, 50.)

### 3.3 Soveltavan liikunnan ohjaaminen

Ohjatessa oppijoita, joilla on liikunnallisia erityistarpeita, voidaan puhua soveltavasta liikunnanohjauksesta. Näin määriteltynä soveltavaa liikuntaa tarvitsevat niin vammaiset, kuin liikunnallisesti lahjakkaat oppilaat. (Heikinaro-Johansson &

Kolkka 1998, 12.) Soveltavan liikunnan ohjaaminen noudattaa samoja periaatteita, kuin muukin laadukas liikunnanohjaus. Ohjausta tulee kuitenkin aina soveltaa kunkin osallistujan yksilöllisiä tarpeita vastaavaksi. (Rintala ym. 2012, 53.) Soveltavan liikunnanohjauksen lähtökohtana ovat oppilaan omat tarpeet, kehitysvaihe, valmiudet ja kiinnostuksen kohteet (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 12).

Soveltava liikunnan ohjaus on prosessi (KUVIO 1.). Prosessissa opetuksen eri vaiheet seuraavat toisiaan loogisessa järjestyksessä yksilön ominaisuudet huomioiden. Prosessi jakautuu kuuteen osaan, jotka ovat taitojen ja terveydentilan arviointi ja kartoittaminen, tavoitteiden asettaminen, sisältöjen suunnittelu, opetusmenetelmien ja työtapojen valitseminen, tilojen ja välineiden käytön suunnittelu sekä tarvittavan tuen järjestäminen. (Rintala ym. 2012, 54–55).



Kuvio 1. Soveltavan liikunnan ohjauksen prosessi (Rintala ym. 2012, 54–55).

Taitojen ja terveydentilan arvioinnin ja kartoittamisen tavoitteena on oppia tuntemaan osallistujat ja heidän tarpeensa (Rintala ym. 2012, 54). Lähtötilanteen arviointi kuuluu aina tavoitteelliseen toimintaan (Rintala ym. 2005, 149). Osallistujille voi tehdä kyselyn, jossa kartoitetaan osallistujien taitoja, toiveita, avuntarvetta sekä terveyteen liittyviä seikkoja liikkuesssa. Ennen tapahtuman alkua on hyvä kerata kirjallisuuden avulla, mitä terveydentilaan liittyviä asioita tulee huomioida liikunnassa. (Rintala ym. 2012, 54–55.) Ohjaajalla tulee olla tiedossaan ohjattavien

ikä, sukupuoli, terveydentila, fyysinen kunto, motorisen kehityksen taso, toiminta- ja erityisesti liikuntakyky, liikkumisen mahdolliset rajoitukset, apuvälineet, lääkitys, liikuntatottumukset, sekä ohjattavien toiveet ja odotukset. Ohjaajan tulee olla myös ensiaputaitoinen. (Koljonen & Rintala 2002, 204; Alanko, Rehmal & Saari 2004, 8; Mälkiä 1995, 33–34.) Tavoitteita voi asettaa yksittäiselle liikuntatuokiolle tai vuoden aikana tavoiteltaviin liikuntataitoihin ja kokemuksiin. Tavoite-alueita on kolme, jotka ovat fyysis-motorinen, kognitiivinen ja sosioemotionaalinen. Tavoitteita on hyvä olla 2-4 jokaiselta tavoite-alueelta. (Rintala ym. 2012, 54–55.) Tavoitteiden avulla siirretään opitut taidot harjoitustilanteiden ulkopuolelle (Rintala ym. 2005, 149). Suunnitelmallisesti, tavoitteellisesti ja selkeästi toteutetusta soveltavasta liikunnasta voidaan käyttää käsitettä strukturoitu liikunnanohjaus. Strukturoidussa liikunnan ohjaamisessa pyritään hyvään selkeyteen, jolloin tavoitteet ja sisältö aukeavat liikkujalle helposti. (Rintala ym. 2012, 53; Kerola 2001, 14.) Strukturoidun opetuksen toimintatavat ovat hyödyksi erilaisille oppijoille. Opetus on suunniteltava juuri tälle yksilölliselle persoonalle hänen ainutlaatuisessa elämässä ja oppimisen vaiheessa sopivaksi. (Kerola 2001, 16.)

Tavoitteiden perusteella suunnitellaan sisältö. Tärkeää on huomioida oppijan vahvuuksia tukevia sisältöjä, koska ne ylläpitävät liikuntamotivaatiota. Paljon tukea tarvitsevat harjoitteet lisätään ohjelmaan vähitellen vahvuuksia hyödyntäen. Liikuntatehtävien tulee olla haastavia, mutta kuitenkin liikkujan kehitystasoa ja kykyjä vastaavia. (Rintala ym. 2012, 55.) Oppimisilmasto tulee luoda turvalliseksi ja innostavaksi. Innostuessaan ja luottaessaan siihen, että hänellä on hauskaa ja turvallista, lapsi tulee mielellään uudestaan. Samalla lapsen itsetunto vahvistuu. Ohjaajan ja avustajan on seurattava myös asioita, jotka eivät näy tai kuulu. (Rintala ym. 2005, 152; Kerola 2001, 132.)

Huomioon on otettava myös tehtävien järjestys ja liikuntatuokion kesto. Intensiteetiltään vaihtelevan tuokion on hyvä olla tunnin mittainen. Silloin heikompikuntoisilla on mahdollisuus lepoon ja tehtävästä toiseen siirtyminen on helpompaa, jos oppijalla on oman toiminnan ohjaamisen vaikeuksia. Helpot ja haastavat tehtävät on hyvä ohjata vuorotellen. (Rintala ym. 2012, 55–56.) Fyysisen ja psyykkisen kuor-



mituksen arvioiminen on ohjaajan tärkeimpiä ominaisuuksia. Kuormituksen arvioinnissa voidaan käyttää harjoittelijan omia tuntemuksiaan, fysiologisia mittareita tai arviointikeinoja. Tällä takaamme turvallisen ja mielekkään liikkumisen. (Alanko ym. 2004, 8; Mälkiä 1995, 33–34.) Rutiinit auttavat oppimista ja helpottavat siirtyessä tehtävästä toiseen. Ne helpottavat myös tunnin aloituksessa ja lopetuksessa. Samalla ne tuovat turvallisuuden tunnetta tuokioon. (Rintala ym. 2012, 56.)

Erilaisia opetuksen työtapoja ja opetusviestinnän keinoja on liikunnanopetuksessa paljon. Erityistä tukea tarvitseville henkilöille visuaaliset ja kinesteettiset opetusviestinnän keinot ovat audiitiivisia keinoja tehokkaampia. Sanallista ohjetta voidaan havainnollistaa näyttämällä suoritus, käyttämällä kuvia sekä aktivoimalla tuntoaistia ja kinesteettistä aistia. Telineitä ja välineitä kannattaa hyödyntää, koska ne ohjaavat suoritusta haluttuun suuntaan. Ohjeiden ja palautteen antamisen jälkeen on hyvä varmistaa oppilaalta ymmärsikö hän asian ja samalla pyytää näyttämään tai kertomaan mitä pitää seuraavaksi tehdä. Uuden asian opetteluun sopii opettaja-johtoiset työtavat kun taas oppilasjohtoiset työtavat tukevat itseohjautuvuutta ja edistävät taitojen itsenäistä hallintaa. (Rintala ym. 2012, 56).

Liikuntatilojen suunnittelussa tulee ottaa huomioon sen erilaiset käyttömahdollisuudet, koska liikkuva lapsi tarvitsee tilaa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23). Selkeästi järjestelty ja esteetön työtila sekä kyvyille ja taidoille sopivien välineiden käyttö tukevat oppimista. Tilaa voi rajata värejä ja pitämällä esillä vain ne välineet joita tulee tarvitsemaan. Viivat, kuvat, numerot, nimikyltit, kirjalliset ohjeet sekä oppijoiden omat paikkamerkit auttavat tilan hahmottamista ja tarkkaavaisuuden suuntaamista. Liikuntatilan tulee olla kiinnostava ja liikkumiseen aktiivoiva, esimerkiksi tyhjä tila innostaa juoksemaan ja esillä olevat telineet ja välineet innostavat temppuilemaan eri tavoin. Leikkiympäristöön ei siis tarvita kalliita välineitä, vaan rohkeutta, halua ja luovuutta. (Viittala 2006, 177.) Ulkona tilan käytössä tulee ottaa huomioon turvallinen rajaaminen sekä esteettömyys. Pedagogisena ympäristönä ulkoilualue on mitä monipuolisin, mutta sen käyttö vielä nykypäivänäkin on vähäistä. Kerrostaloasuminen ja autoistuminen tuovat oman haasteensa ulkoilualueen käytölle. (Viittala 2006, 178.)

Välineet kannattaa valita tarkoin, koska ne auttavat oppimista. Pallojen muodot ja materiaalit, värien käyttö sekä välineiden ja telineiden käyttö tulee valita oppijan taitotason mukaan. Esteettömyyttä liikunnanohjaustilanteessa on myös sosiaalinen esteettömyys esimerkiksi opasteiden kohokuvioita näkövammaisille henkilöille, telesilmukoita huonokuuloisille henkilöille ja helppotajuisia kuvasymboleja kehitysvammaisille henkilöille. (Rintala ym. 2012, 57–58; Kaurala & Väärälä 2010, 69.)

Kaikkien edellä mainittujen lisäksi liikunnassa saatetaan tarvita erityisiä tukitoimia. Ohjaajien ja opettajien on yhteistyössä vanhempien kanssa tarjota tukea sitä tarvitsevalle. Tukipalveluita on erilaisia esimerkiksi kuljetus liikuntapaikalle, henkilökohtainen avustaja, viittomakielen tai muun kielen tulkki tai erilaiset apuvälineet. Avustajan tehtävä on tukea liikkujaa liikuntasuorituksissa kuitenkin sillä tavalla, että se olisi liikkujan puolesta mahdollisimman itsenäistä toimintaa. Avustamisen määrä ja laatu vaihtelevat liikkujan tarpeiden mukaan. Avustaja voi toimia liikuntatilanteessa pienryhmän tai yksittäisen henkilön kanssa ja hänen tehtävänä on tukea liikkujia itsenäiseen toimintaan. (Rintala ym. 2012, 58.) Avustaminen voi olla fyysistä, visuaalista, verbaalista tai näiden yhdistelmiä. Avustaja ei tee asioita liikkujan puolesta. Fyysistä avustamista tulisi aina vahvistaa verbaalisesti. (Sherrill 1993, 212.) Avustajan tehtävät voivat vaihdella konkreettisesta fyysisestä avustamisesta liikuntakaverina olemiseen, mallin näyttämiseen tai ohjeiden selventämiseen avustettavalle. (Rintala ym. 2012, 58.)

Jokainen lapsi pitää ottaa huomioon ja hyväksyä heidät sellaisena kuin ovat. Heidän toiveensa tulee ottaa todesta, jotta voidaan muodostaa turvallinen ja ystävällinen ilmapiiri. Säännöt tulee keskustella yksiselitteisesti ja niistä on pidettävä kiinni mahdollisimman johdonmukaisesti. Kun onnistumisen kokemuksia syntyy, ne on huomioitava ja niistä on annettava positiivista palautetta. (Zimmer 2011, 175–176; Denham & Burton 2003, 95; Takala 2014, 57.)

## 4 ERITYISESTÄ YLEISEEN

Vuoden 2015 alussa hyväksyttiin uusi liikuntalaki, jonka keskeisenä tavoitteena on edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla sekä vähentää eriarvoisuutta liikunnassa. Liikuntalain tarkoituksena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Liikuntalaki edistää myös tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta. (Karvinen ym. 2014, 15; Liikuntalaki 2015.)

Uusi aika on astumassa voimaan erityispalvelujen järjestämisessä. Tämä tarkoittaa sitä, että palvelut pyritään järjestämään normaaliympäristössä. Keskeistä on poistaa niitä osallistumisen esteitä, joita ympäristö sisältää. Yksinkertaisuudessaan tämä tarkoittaa sitä, että erityisopetus pyritään järjestämään erillisten oppimisympäristöjen sijaan normaaleissa oppimisympäristöissä. (Saloviita 2001; Viitala 2006, 96.) Kauralan & Väärälän (2010, 76) mukaan integraatio ja inklusio muodostavat jatkumon kohti kaikille avointa liikuntaa.

### 4.1 Kaikille avoin liikunta

Kaikille avoin liikunta tarkoittaa tasa-arvon toteutumista, syrjimättömyyttä ja henkilökohtaista valinnanvapautta liikuntakulttuurissa. Ihminen voi siis itse valita liikuntaharrastustapansa omien tavoitteiden, tarpeiden ja toiveiden mukaisesti omista ominaisuuksistaan riippumatta. (Rintala ym. 2012, 217–218; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15.) Kaikille avoin toimintaympäristö on paikka, jossa on turvallista liikkua ja sinne pääsee esteettä. Jokaisella on oikeus vammasta tai toimintakyvystä riippumatta harrastaa liikuntaa tasa-arvoisesti. (Alanko ym. 2004, 8.)

## 4.2 Integraatio

Integraatiolla tarkoitetaan liikunnassa erityistä tukea tarvitsevien liikkujien yhdistämistä yleisiin liikuntapalveluihin ja koulussa yleisopetukseen. Integraatio voidaan jakaa neljään osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat fyysinen, toiminnallinen, sosiaalinen ja yhteiskunnallinen integraatio. (Rintala ym. 2016; Viittala 2006, 96; Opetusministeriö 2007, 19.) Fyysisen integraation tavoitteena on fyysisen etäisyyden väheneminen. Toiminnallisen integraation tavoitteena on puolestaan yhdistää yleiset ja erityisliikuntapalvelut kuten yhteiset liikuntatilat ja ohjaajat. Sosiaalisen integraatio korostaa erilaisuuden hyväksymistä, myönteistä vuorovaikutusta ja erilaisten ihmisten väliset ystävyyssuhteita. (Rintala ym. 2012, 216.) Yhteiskunnallisen integraation tavoitteena on erityistä tukea tarvitsevien sijoittumista yhteisöön täysiarvoisena jäsenenä ja tätä voidaankin pitää integraation yleisenä päämääränä. Opetuksessa integraation tarkoituksena on erityistä tukea tarvitsevien lasten mukaan ottaminen yleisopetukseen. Tällöin voidaan tarjota suotuisa ympäristö tasapainoisen persoonien kehittymiselle. (Rintala ym. 2012, 216; Ungureanu 2013, 58.) On todettu, että integroidussa ympäristössä erityistä tukea tarvitsevan lapsen leikki on monipuolisempaa kuin integroimattomassa ympäristössä (Viittala 2006, 153).

## 4.3 Inkluisio

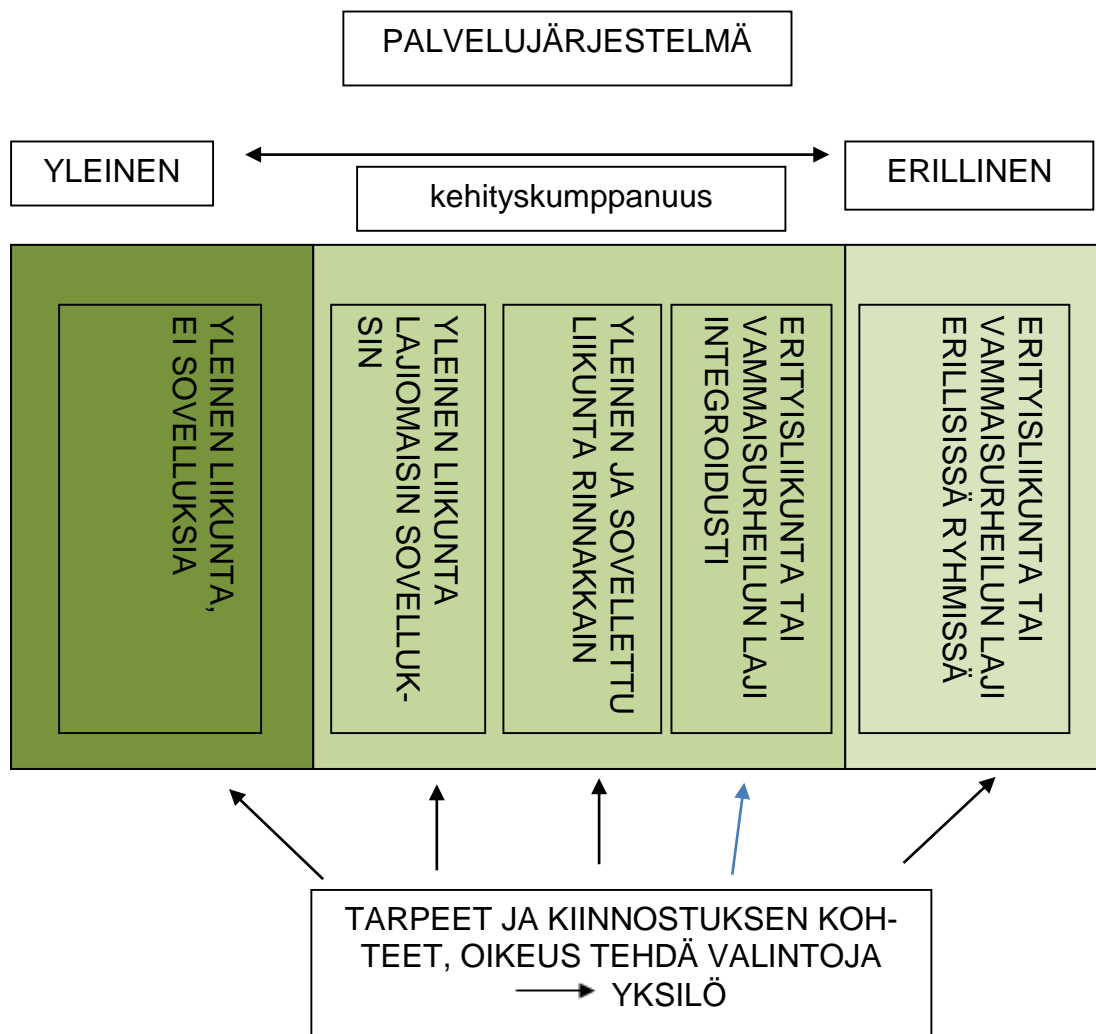
Inklusioinen toiminta on matalan kynnyksen liikuntaa, joka on avointa kaikille. Ajatuksena on, että jokainen lapsi on arvokas, osallistuu toimintaan sekä kuuluu yhteisöönsä tasavertaisena jäsenenä. Inklusiolla voidaan luoda ympäristö, joka on avoin ja tehokas kaikille osallistujille. (Saari 2007, 6; Morrison & Popiolek 2010, 185.) Käsitteet inklusiosta ja sen merkityksestä ovat keskeisiä inklusiota tavoiteltaessa (Pulkkinen 2006, 5). Inkluisio tarkoittaa liikunnan mahdollistamista kaikille henkilöille, jotta heillä on mahdollisuus onnistua ja nauttia. Inkluisio auttaa henki-

löitä myös arvostamaan liikuntaa ja muodostamaan liikunnasta elämäntavan. Inklusion avulla henkilöille voi opettaa sosiaalisia taitoja, kunnioittamista ja tunnetaitoja. (Morrison & Popiolek 2010, 203.)

#### 4.4 Liikunnan duaalimalli

Suomen perustuslain (1999, 16§) mukaan ”Julkisen vallan on turvattava, sen mukaan kuin lailla tarkemmin säädetään, jokaiselle yhtäläinen mahdollisuus saada kykijensä ja erityisten tarpeidensa mukaisesti myös muuta kuin perusopetusta sekä kehittää itseään varattomuuden sitä estämättä”. Kuntalain (2015, 1§) tarkoituksena on ”edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla.”

Avointen liikuntapalveluiden osalta eletään tällä hetkellä murrosaikaa. Duaalimallista (KUVIO 2.) puhutaan silloin, kun viitataan kahteen tapaan järjestää soveltavan liikunnan palveluita. Tavat eroavat toisistaan siten, että toisessa osa palveluista järjestetään kaikille avoimena toimintana yleisten liikuntapalveluiden yhteydessä ja toisessa osa palveluista toteutetaan erillisinä erityisliikunnan palveluina vertaisryhmässä. Molemmat tavat ovat yhtä tärkeitä, jotta kaikki ihmiset voisivat löytää sopivan tavan harrastaa liikuntaa. (Rintala, Huovinen & Niemelä n.d., 15.)



KUVIO 2. Liikunnan duaalimalli. (Rintala, Huovinen & Niemelä n.d., 15)

Yksilöllä tulee olla vapaus valita sekä määrittää oman osallistumisensa, tarpeensa, toiveensa ja kiinnostuksen kohteensa. Diagnoosi tai muu vastaava tekijä ei saa olla määrittelevä tekijä osallistumiseen. Yhteiskunnan tulee tukea sellaista toimintaa, joka mahdollistaa henkilön vapaata osallistumista sekä yleiseen että erilliseen liikuntaan. Tukeminen tapahtuu esteettömällä rakentamisella ja taloudellisella tuella soveltavaa liikuntaa järjestäville urheiluseuroille ja järjestöille. (Rintala ym. n.d., 16–17.)

Kunnan keskeisimpiä vastuita ovat palvelujen ja tukitoimien järjestäminen. Kunnat hankkivat osan erityisliikunnan piiriin kuuluvien henkilöiden tarvitsevista palve-

luista yksityisiltä palveluntuottajilta sekä kansalaisjärjestöiltä. Tämän ohella tehtävänä on myös ehkäistä ja poistaa vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja ikääntyneiden toimintamahdollisuuksia rajoittavia esteitä sekä haittoja, jotta he voisivat toimia yhteiskunnassa tasavertaisina jäseninä. (Piispanen 2010a, 12.) Opetusministeriö (2009) on asettanut päämääräksi kansalaisten tasa-arvoiset mahdollisuudet yksilölliseen kehittymiseen ja aktiiviseen kansalaisuuteen. Yksi tavoitteista on syrjäytymisen ehkäiseminen (Piispanen 2010a, 17).

Soveltavaa liikuntaa tulisi kehittää sovellettujen palveluiden ja kaikille yhteisen liikunnan suuntiin. Yhteisenä ajatuksena on, että jokaisella olisi samanlainen mahdollisuus itse päättää minkälaisissa puitteissa liikuntaa harrastaa. (Piispanen 2010a, 22.) Liikkumismahdollisuuksista on huolehdittava, sillä liikkumisesteiden määrä tulee lisääntymään. Liikuntatilojen toimimattomuus ja puuttuvat esteettömät tilat koetaan ongelmaksi. (Opetusministeriö 2008, 19, 21.) Tulevaisuudessa alan kehittämisteemat liittyvät erityisliikunnan kehittämiseen kuntakentässä, tasa-arvon edistämiseen, lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittämiseen sekä integraatio- ja inklusiotyöhön (Piispanen 2010b, 75).

## 5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme tarkoituksena on järjestää kaikille avoin liikuntaleiri ja suunnitella sekä kehittää sähköinen opas liikuntaleirin järjestäjille ja ohjaajille. Tavoitteenamme on oppia soveltamaan liikuntamuotoja yksilön tarpeiden mukaisesti, tuntea erityistä tukea tarvittevien lasten liikunnassa huomioon otettavat tekijät ja oppia toimimaan asiantuntijana liikunta-alan organisaatiossa. Vaihtoehtoiset ammattiopintomme ovat lasten ja nuorten liikunta, joten koemme, että saamme tärkeää ja käytännönläheistä tietoa erityistä tukea tarvitsevien lasten kanssa työskentelystä, mitä vain käytännön työssä voi oppia.

Toimeksiantajan tavoitteena ovat liikuntaleiritoiminnan kehittäminen, leiritarjonnan monipuolistaminen sekä taloudellisen hyödyn saaminen. Myötätuuli ja Kajaanin Ammattikorkeakoulu hyötyvät opinnäytetyöstämme suunniteltaessa sisältöä samankaltaisiin tapahtumiin ja soveltavan liikunnan kurssien materiaaleiksi. Opinnäytetyöstä hyötyvät soveltavan liikunnan ohjaajat, tapahtuma- ja leirijärjestäjät sekä Kajaanin Ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys, ja liikunta-alan opiskelijat.

Kehittämistehtävät:

1. Mitkä ovat 6-10-vuotiaiden erityistä tukea tarvitsevien lasten mieluisimmat leirisisällöt?
2. Miten soveltaa liikuntaa erityistä tukea tarvitseville lapsille avoimessa liikuntaympäristössä?
3. Millainen on selkeä ja käytännöllinen sähköinen opas ohjaajille ja järjestäjille?



## 6 OPAS LIIKUNTALEIRIN JÄRJESTÄJILLE JA OHJAAJILLE

Toimeksiantajan tavoitteena opinnäytetyössämme olivat liikuntaleiritoiminnan kehittäminen, leiritarjonnan monipuolistaminen sekä taloudellisen hyödyn saaminen. Opinnäytteenämme tuotimme oppaan, jonka avulla Myötätuuli voi kehittää leiritointiansa tarjoamalla kaikille avoimen liikuntaleirin lapsille, joiden liikunta tarvitsee erityistä tukea. Monipuolistamalla leiritarjontaansa, Myötätuulella on mahdollisuus saada myös taloudellista hyötyä toiminnastaan. Opas auttaa järjestäjiä tapahtuman suunnittelussa ja markkinoinnissa sekä ohjaajia sisältöjen suunnittelussa ja soveltavan liikunnan ohjaamisessa.

Opas tuotettiin sähköiseen muotoon, jolloin se on aina helposti löydettävissä ja helposti muokattavissa. Sähköisen julkaisun etuja ovat mahdollisuus rikkaampaan sisältöön, sisällön helpompi muokkaaminen, edullinen levityskustannus, maailmanlaajuinen saavutettavuus, halpa ja nopea uusintapainosten tuottaminen sekä helpot tekstinhakutoiminnot. Sähköinen julkaisu mahdollistaa myös muiden mediatyyppien kuten äänen ja liikkuvan kuvan lisäämisen. Toisaalta sähköinen opas on riippuvainen vastaanottajan laitteesta ja ohjelmistosta. (Toro 1999, 154–155.) Sähköinen julkaisu jaetaan pääasiassa digitaalisesti esimerkiksi sähköpostitse tai verkkosivuilla. Sähköisiä julkaisuja voivat olla verkkosivut, PDF-tiedostot ja Word-asiakirjat. (Korpela 2010, 7.)

### 6.1 Oppaan tuottaminen

Tuotteistamisprosessi jaetaan neljään vaiheeseen, jotka ovat valmisteluvaihe, tuotteen muodostaminen, tuotteen markkinointi ja tuotteen toimivuuden arviointi (Holma 1998, 14–15). Tässä osiossa emme käsittele valmiin tuotteen markkinointia, koska tuote jää ainoastaan Myötätuulen käyttöön. Tuotettamme arvioivat media-assistentti ja liikunnanohjaaja (AMK) Katariina Hentilä sekä vaatesuunnittelija-opiskelija Susanna Mäklin Lapin Yliopistosta.

Oppaan tuotteistaminen alkoi keväällä 2015, jolloin aloitimme suunnittelemaan oppaan sisältöä ja ulkomuotoa. Pidimme liikuntaleirin kesäkuussa 2015 ja tämän jälkeen aloitimme luomaan sisältöä oppaaseen. Talvella 2015 teimme markkinoinnin vuosikellon leirille, jotta tulevilla järjestäjillä olisi aikataulutettu suunnitelma markkinoinnin toteutukseen. Testasimme markkinoinnin vuosikelloa opinnäytetyöprosessissamme. Hyvin suunniteltu vuosikello auttaa hallitsemaan organisaation ajankäyttöä ja toimintaa (Alhola & Lauslahti 2005, 62). Vuosikellolla markkinoija tietää, milloin on oikea aika tehdä erilaisia markkinoinnillisia toimenpiteitä (Rope 1998, 238). Markkinoinnin vuosikello on osa oppaan sisältöä. Tuotimme oppaan Adobe InDesing taitto-ohjelmalla. Toimeksiantajamme pyynnöstä teimme oppaan PDF-muotoon ja Adobe InDesing taitto-ohjelmalla se oli helposti muutettavissa tarvittavaan muotoon.

Yksi tavoitteistamme oli tuotteistaa mahdollisimman selkä ja käytännöllinen sähköinen opas. Opas sisältää järjestäjille ja ohjaajille tarkoitetut osiot, jotka helpottavat oppaan luettavuutta. Hentilä arvioi oppaamme selkeyttä ja ulkonäköä. Saimme Hentilältä paljon hyviä vinkkejä, jotka auttoivat meitä kehittämään vielä selkeämmän oppaan. Asiat, joita jäimme pohdiskelemaan ja korjaamaan Hentilän arvioinnin jälkeen olivat otsikoiden fonttikoko, mahdolliset kehykset kuviin, tekstien linjaus ja kuvien muokkaaminen. Esittelimme oppaamme toimeksiantajallemme ja työelämäohjaajallemme 5.11.2015. Viimeistelyvaiheessa teimme muutoksia oppaaseemme näiden palautteiden pohjalta. Vielä ennen lopullista esittelyä, opastamme arvioi vaatesuunnittelijaopiskelija Lapin Yliopistosta Susanna Mäklin. Mäklin antoi vinkkejä vielä helpommasta luettavuudesta ja silmiä miellyttävämmästä ulkomuodosta. Mäklinin ohjeiden pohjalta teimme vielä viimeisiä isoja muutoksia oppaaseemme. Oppaan luettavuus ja ulkonäkö parani huomattavasti.

## 6.2 Oppaan sisältö

Opas on jaettu kolmeen osaan, jotka ovat järjestäjille suunnattuun osio, ohjaajille suunnattuun osio sekä palautteen keräämiseen ja arviointiin liittyvään osioon. Oppaan sisällysluettelo (LIITE 1) on nähtävillä opinnäytetyön lopussa. Järjestäjän osiossa kerrotaan markkinoinnista, teemojen laadinnasta, ohjaajien rekrytoinnista, ilmoittautumisesta sekä ohjaajien kouluttamisesta. Ohjaajille on myös oma osuutensa, missä on kokemuseräisesti kerrottu ohjaamiseen ja leiriin liittyviä seikkoja kehitysehdotusten, palautteiden ja omien kokemusten pohjalta. Arvioinnissa on kerrottu liikuntaleirin onnistumisesta ja palautteenkeruutavoista. Teoriataustana ovat tutkimukset ja kirjallisuus lasten liikuntakasvatuksesta, soveltavan liikunnan ohjaamisesta ja kaikille avoimesta liikunnasta. Oppaan lopusta löytyvät kaikki teksteissä käytetyt lähteet, esimerkkituntisuunnitelmat, lupalomakkeet ja infokirjeet.

Oppaaseen kuuluu myös markkinoinnin vuosikello, joka suunniteltiin helpottamaan markkinoinnin aikataulutusta. Markkinoinnin vuosikello suunniteltiin yhdessä Myötätuulen kanssa käyttäen hyväksi edellisen vuoden leirin aikataulutusta. Toimeksiantajan toiveesta vuosikello toteutettiin Excel-muotoon. Markkinoinnin vuosikello on jaoteltu neljälle eri kuukaudelle. Maaliskuussa valmistellaan markkinoinnin aloitusta päivittämällä flyer (LIITE 2) sekä lähettämällä se Kajaanin Kaupungille nuorisotiedottajalle Lasten ja nuorten kesä – esitettä varten. Maaliskuussa toteutetaan myös mahdollinen alkukartoitus. Huhtikuun markkinointi painottuu flyerien jakamiseen. Tärkeimpiä kohteita ovat liikuntapaikat, seurakunnat ja mahdollisen alkukartoitukseen osallistuvat koulut. Toukokuussa markkinointi keskittyy Internetiin, sähköpostiin, sosiaalisen mediaan sekä paikallismediaan. Kesäkuussa pääpaino on liikuntaleirin markkinoinnin arvioimisessa. Vuosikello haki muotoaan vielä oppaan viimeistelyvaiheessa. Vuosikello oli haastava liittää oppaaseen Excel-muodossa, joten teimme vuosikellon oppaaseen InDesing taitto-ohjelmalla. Uudessa vuosikellossa sisältö on sama kuin vanhassa, mutta nyt se on helpommin luettavissa ja sopivampi oppaan sisällön kanssa.

### 6.3 Oppaan ulkoasu

Lähtökohtana oppaan suunnittelussa oli tehdä mahdollisimman selkeä ja käytännöllinen tuote tuleville järjestäjille ja ohjaajille. Valitsimme oppaan julkaisun toteuttamiseen Adobe InDesign taitto-ohjelman. Ohjelman vahvuus muihin taitto-ohjelmiin on joustavuus tekstin käsittelyssä (Pesonen 2007, 260). Haasteena ulkoasun suunnittelussa oli InDesign taitto-ohjelman käyttö sekä värien tehokas käyttäminen. Opas on suunnattu aikuisille ja otimme tämän huomioon ulkoasua suunniteltaessa. Tuotteemme ulkoasua arvioi Katariina Hentilä sekä viimeistelyvaiheessa vaatesuunnittelijaopiskelija Susanna Mäklin Lapin Yliopistosta.

#### *Värit ja typografia*

Oppaan pääväreinä toimivat Kajaanin Ammattikorkeakoulun vihreä ja keltainen. Vihreä väri on iloinen, eloisa ja ystävällinen, joka samalla on luonnon, terveyden ja yltäkylläisyyden väri (Parker 1998, 161). Vihreä väri tulee esille informatiivisissa laatikoissa, joissa tuotteen tekstiä perustellaan teorian kautta. Nämä informatiiviset laatikot ovat tarkoitettu herättämään lukijan huomio tuomalla esille ydinkohtia. Keltaiset laatikot kertovat vanhempien antamia palautteita. Tarkoituksena on antaa lukijalle todenmukainen tunnelma vanhempien palautteen muodossa. Käytämme oppaassa muitakin värejä kuten punaista, sinistä ja violettiä tehostamaan luettavuutta sekä tuomaan mielekkäämpää ulkomuotoa.

Oppaassa käytimme nettikäyttöön tarkoitettua värikoodia RGB. Kajaanin Ammattikorkeakoulun värikoodin tunnus on R= 131, G= 184 ja B= 26. Lähiaikoina on yleistynyt väritoiston ja -erottelun yhteydessä kirjainlyhenne RGB. RGB on kolmivärijärjestelmä, joka koostuu punaisesta, vihreästä ja sinisestä. RGB:n vahvuus on parempi värien kirkkaus ja pienemmän muistitilan käyttäminen. Vähemmän muistia rasittava ominaisuus on ratkaisevaa kuvien käsittelyssä. (Loiri & Juholin 1998, 116–117.)

Typografian vaikutus tuotteen ulkoasuun on merkittävä, koska sillä tarkoitetaan tekstien kirjaisintyyppien valintaa sekä niiden asettelua sivulle (Parker 1993, 51).

Fontin koko on tärkein typografiaan liittyvä valinta. Siinä tulee huomioida käyttö-tarkoitus, luettavuus ja fontin luomat mielikuvat. Erilaisten fonttien kokeileminen on kannattavaa ja valinnassa tulee muistaa myös kohtuus. Monien erilaisten fonttien käyttö voi johtaa sekavaa lopputulokseen. (Pesonen 2007, 29.) Parhaan lopputuloksen saa kun käyttää vain muutamaa kirjaisintyyppiä (Loiri & Juholin 1998, 34).

Testailimme erilaisia kirjaisintyyppejä asiantuntija Katariina Hentilän kanssa. Halusimme kirjaisintyyppistä helppolukuisen ja erottuvan. Valitsimme oppaaseemme yhteensä kolmea eri kirjaisintyyppiä. Informatiivisissa laatioissa kirjaisintyyppi on Segeo Print. Segeo Printin koko on 12. Tämä kirjaisintyyppi on hieman koristeellisempi, koska halusimme niistä käsinkirjoitetun mielikuvan. Parker (1998, 57) toteaa, että sopivasti käytettynä koristeelliset kirjaisimet voivat kiinnittää huomiota ja luoda miellyttävän kontrastin tavallisempaan kirjaisintyyppiin verraten. Leipäteksti on erilainen verratessa informaatiolaatikkoihin. Leipätekstin kirjaisintyyppi on Maiandra GD ja koko 18. Hentilä kertoi, että yleensä sähköisissä julkaisuissa käytetään päätteetöntä kirjaisintyyppiä. Päätteettömässä kirjaisintyyppissä ei ole muoto-koristeita eikä poikkiviivoja (Loiri & Juholin 1998, 212). Maiandra GD on päätteellinen kirjaisintyyppi, mutta se ei ole sitä niin vahvasti, ettei sitä voisi käyttää. Loiri ja Juholin (1998, 34) toteavat, että kirjaisintyyppin valintaa on vaikea määritellä, koska jokainen työ on ainutlaatuinen. Toiset valitsevat kirjaisintyyppin vaiston perusteella, toiset tekevät valintansa taas harkiten (Loiri & Juholin 1998, 34). Viimeistelyvaiheessa toisen asiantuntijapalautteen perusteella teimme vielä isoja muutoksia kirjaisintyyppeihin. Otsikoiden kirjaisintyyppiksi vaihdoimme Verdanan sekä leipätekstin ja informaatiolaatikoiden kirjaisintyyppiksi Kalinkan. Asiantuntijan mielestä edelliset kirjaisintyyppit olivat hieman vaikealukuisia, myös informaatiolaatikoiden kirjaisintyyppi. Asiantuntija perusteli mielipidettään siten, että oppaassa on liitteineen yli 60 sivua, joten kirjaisintyyppin pitää olla todella helppolukuinen, että lukija jaksaa lukea loppuun asti. Lopulliset kirjaisintyyppit olivat Mäklinin mielestä helppolukuisimpia.

Oppaamme riviväli on 27 pistettä (pt). Kokeilimme erilaisia rivivälejä ja päädyimme tähän siksi, koska se luo mielestämme hyvää luettavuutta oppaалlemme. Tekstin

luettavuuteen vaikuttaa myös rivivälit. Hieman suurempi riviväli helpottaa pitkän leipätekstin lukemista. (Loiri & Juholin 1998, 41.) Käyttökelpoinen kappalejaon mitta on yksi tyhjä rivi. Se luo selkeän vaikutelman ja sen avulla on helppo pitää palstojen ja vierekkäisten sivujen tekstirivit samoilla kohdilla. (Loiri & Juholin 1998, 42.) Kappaleiden välissä käytämme yhtä tyhjää riviä.

Aluksi valitsimme oppaaseemme vasensuora asettelun, koska mielestämme se antoi luettavamman lukukokemuksen tuotteellemme. Molemmista laidoista tasattu teksti olisi tuonut liikaa tavutettuja sanoja rivin loppuun joten luovuimme siitä tekstin asettelutyylissä. Vasensuora asettelu tuo lukijalle epävirallisen, nykyaikaisen ja avoimen tunnelman, jossa sanojen etäisyys toisistaan on koko ajan samanlainen (Parker 1998, 68). Hentilän arvioinnin jälkeen valitsimme kuitenkin tasapalstan, missä muokkasimme itse tavutettujen sanojen paikkoja. Tasareunaista palstaa on helppo lukea, mutta kapeissa palstoissa voi syntyä reikäinen ulkomuoto suurten sanavälien ansiosta. Tasareunaisessa tekstissä sanoja voi joutua tavuttamaan paljon ja se tuo omalta osaltaan katkonaisen olemuksen. (Loiri & Juholin 1998, 42.) Oppaan viimeistelyn yhteydessä sekä Mäklinin mielipiteen myötä päädyimme kuitenkin vielä vasensuora asetteluun, koska koimme tasareunaisen asettelun tuovan liikaa tyhjiä välejä tekstin sisälle. Vasensuora asettelun myötä oppaan leipäteksti muuttui helppolukuisemmaksi sekä tyhjät välit leipätekstin sisältä katosivat.

### *Kuvat ja niiden sommittelu*

Onnistunut kuvien käyttö riippuu siitä miten niitä käytetään. Suunnittelijalla pitää olla itsekuria kuvien käytön kanssa. (Parker 1998, 108.) Valokuvien yleisin käyttötapa on kuvattaessa tai todistettaessa jotakin tapahtumaa tai esiteltäessä yksittäisiä henkilöitä tai henkilöryhmiä (Parker 1998, 109.) Valokuva antaa konkreettisen kuvatodisteen siitä, että kuva on aito ja samalla ne tukevat tekstin väitteitä visuaalisesti (Parker 1998, 107). Parker (1998, 138) toteaa, että ”valokuvat auttavat lukijaa assosioitumaan henkilöihin, paikkoihin, esineisiin ja tapahtumiin.” Tuotteemme kuvien tarkoituksena on tuoda tuotteelle mielekkäämpää luettavuutta sekä aihe-

seen liittyvää visuaalista informaatiota. Kuvilla halusimme luoda oppaaseen hauskuutta ja rentoa tunnelmaa. Hyvä kuva on sellainen, joka ”tuntuu hyvältä”, kiinnittää lukijan huomion ja samalla välittää tunnelmaa sekä kertoo tarinaa (Parker 1998, 139).

Kuvien otossa käytimme Myötätuulen Apple iPadeja. Kannoimme iPadeja mukamme ja hyvien tilaisuuksien tullen otimme kuvia. Mielestämme aktiivinen kuvien ottaminen oli hauskaa ja koimme, että lapset tykkäsivät siitä. Kuvien paikat muoutuivat tuotteen teon edetessä sekä asiantuntijan arvioinnin jälkeen. Kuvien tarkoituksena on luoda visuaalinen kuva siitä, mitä oppaassa sillä hetkellä kerrotaan. Kuvat nivoutuvat tekstin kanssa yhteen. Muokkasimme kuvia Adobe Photoshop CC:n avulla. Lisäsimme kuviin hieman valoisuutta ja kontrastia. Osa kuvista on otettu sisällä, joten siksi ovat tummia ja vaativat kirkkauden lisäämistä.

## 7 TUOTTEISTAMISPROSESSI

Opinnäytetyömme on tuotteistamisprosessi. Tuotteistamisen tarkoituksena on uuden tuotteen tai palvelun sopeuttamista asiakastarpeita vastaavaksi (Holma 1998, 12). Vilkka & Airaksinen (2003, 17) toteavat, että hyvä opinnäytetyö on sellainen, jonka idea nousee koulutusohjelman opinnoista ja aihe nivoutuu siten, että sen avulla pystyy luomaan yhteyksiä työelämään, mahdollisesti ylläpitämään suhteita aiempiin harjoittelupaikkoihin sekä syventämään tietoja ja taitoja itseä alalla kiinnostavasta aiheesta. Tuotteistamisprosessin tuotoksena on jokin konkreettinen tuote ja raportoinnissa tulee käsitellä tuotokseen käytettyjä keinoja. Tuotteen tulee vastata kohderyhmän tarpeita. (Vilkka & Airaksinen 2003, 51.) Tuotteistamisprosessissa valmiiksi tuotteeksi valikoitui sähköinen opas toimeksiantajan tarpeiden pohjalta.

Tuotekehitys tarkoittaa innovaatioiden, eli uusien tuotteiden tuottamista, mutta myös entisten tuotteiden parantamistyötä. Tuotekehitys on edellytys sekä yrityksen perustamiselle, että toiminnan jatkuvuudelle. Tavoitteena on luoda sellaisia kokonaisuuksia, jotka tyydyttävät ostajien tarpeita. Tuotekehityksellä raakatuote tuotteistetaan, eli tehdään siitä markkinoitava tuote, jolloin tuote on asiakkaiden mielestä muita haluttavampi. Tuotekehityksen vaiheet ovat ideointi ja arviointi, kehittäminen ja testaus, tuotteistaminen ja lanseerauksen valmistelu sekä lanseeraus. (Bergström & Leppänen 2003, 174, 177.)

### 7.1 Myötätuuli

Yhteistyö toimeksiantajan ja opinnäytetyön tekijöiden välillä opettaa vastuuntuntoa ja projektinhallintaa, jotka tuovat mukanaan täsmällisen suunnitelman tekemistä, toimintaehtojen ja -tavoitteiden huomioonottoa, tiimityötä sekä aikataulutettua toimintaa (Vilkka & Airaksinen 2003, 17). Toimeksiantajanamme oli Kajaanin Ammattikorkeakoulussa toimiva liikunta-alan oppimisympäristö Myötätuuli. Myötätuuli



tarjoaa asiakkailleen edullisia, opiskelijoiden tuottamia hyvinvointi- ja liikuntapalveluita. Myötätuulen kautta voi tilata kuntotestauksia, liikuntaryhmiä, luentoja ja leiritoimintaa kaikenikäisille. Opiskelijat tuottavat palveluita osana omia opintojaan ja heitä ohjaavat heidän omat opettajat ja Myötätuulen henkilökunta. (Hyvinvointipalvelut Myötätuulella 2015.) Opiskelijat saavat tuottamistaan palveluista opintopisteitä ja ovat osa ammattihallinnan oppimista. Kajaanin ammattikorkeakoulun tilat tarjoavat mahdollisuudet monipuolisten liikuntapalveluiden järjestämiseksi.

Myötätuulen tavoitteena opinnäytetyöprosessissamme olivat liikuntaleiritoiminnan kehittäminen, leiritarjonnan monipuolistaminen sekä taloudellisen hyödyn saaminen. Myötätuuli ja Kajaanin Ammattikorkeakoulu hyötyvät opinnäytetyöstämme suunniteltaessa sisältöä samankaltaisiin tapahtumiin ja soveltavan liikunnan kursien materiaaleiksi. Opinnäytetyöstä hyötyvät soveltavan liikunnan ohjaajat, tapahtuma- ja leirijärjestäjät sekä Kajaanin ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijat.

## 7.2 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Saimme opinnäytetyöllemme aiheen syksyllä 2014. Vaihtoehtoiset ammattiopintomme olivat lasten ja nuorten liikunta, joten opinnäytetyön aiheeksi etsimme opintojamme vastaavaa aihetta. Myötätuulelta saimme aiheen lasten ja nuorten liikuntaleirin kehittämisestä ja oppaan tuottamisesta. Myötätuuli oli aikaisempina kesinä järjestänyt Tervis – nimisen liikuntaleirin, mutta leiri on jäänyt osallistujamäärältään pieneksi. Toimeksiantajan tavoitteena oli kehittää leiritoimintaansa siten, että se olisi houkuttelevampi, monipuolisempi ja tukisi asiakkaiden tarpeita paremmin.

Rajasimme opinnäytetyömme aiheen lokakuussa 2014. Esittelimme aiheanalyysimme marraskuun alussa 2014. Esityksemme jälkeen saimme palautetta opoijilta ja ohjaavalta opettajaltamme. Muutimme opinnäytetyömme aihetta marraskuussa toimeksiantajan toiveesta. Toimeksiantaja perusteli aiheen vaihtoa runsaalla kilpailevalla leiritoiminnalla Kajaanissa ja hoitotyöopiskelijoiden roolilla lei-

rin toteuttamisessa. Mielestämme aiheen vaihto oli perusteltua ja olimme innoissamme uudesta mielenkiintoisesta aiheesta. Aiheeksi valikoitui erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntaleiri. Toimeksiantajamme toiveena oli myös, että suunnittelisimme leirille markkinoinnin vuosikellon. Vuosikello helpottaa tulevaisuudessa leirin järjestäjää markkinoinnin aikatauluttamisessa. Toimeksiantajamme halusi vuosikellon Excel-muotoon, koska se on toimeksiantajalle käytännöllisin. Vuosikellon pohjalta toteutimme leirin markkinoinnin.

Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunnasta ei opintojemme aikana ollut opintojaksoa, joten kirjallisuuden ja tutkimusten avulla muodostimme itsellemme kokonaiskuvan aiheesta. Jatkoimme opinnäytetyöprosessia tutkimussuunnitelmalla, jonka saimme valmiiksi maaliskuussa 2015. Tutkimussuunnitelmavaiheessa laajensimme opinnäytetyömme viitekehystä, loimme markkinoinnin vuosikellon, päätimme liikuntaleirin ajankohdasta ja alkukartoituksesta. Tutkimussuunnitelmavaiheessa aiheemme vaihtui teoriapohjan perusteella kaikille avoimeksi liikuntaleiriksi, koska pelkästään erityistä tukea tarvitseville suunnattu liikuntaleiri olisi rajannut kohderyhmää liikaa.

Kouluvierailut ovat tiedotustilaisuuksia ja sisällön hankinnan kannalta tärkeitä, koska markkinoinnin yhteydessä voi kysellä lasten mieluisimpia leirihaaveita ja koota muistiinpanoja aiheesta ”Mitä haluaisin tehdä leirillä?” (Ketola 2002, 62). Huhtikuussa vierailimme kahdessa Pietari Brahen ja kahdessa Kätönlahden koulun pienluokassa. Pienluokkien ikäjakauma oli 6-10 -vuotta. Pyysimme puhelimitse koulujen opettajien ja rehtorien suostumukset avoimen keskustelutilaisuuden järjestämiseen ja toimitimme opettajille ja oppilaille tiedotteen avoimesta keskustelutilaisuudesta (LIITE 3). Oppilaiden vastuulla oli näyttää ilmoitus vanhemmilleen. Keskustelutilanteen tarkoituksena oli selvittää lasten mieluisimmat leiriaktiviteetit, kiinnostus osallistua liikuntaleirillemme sekä esittää ehdotuksia leirimme nimeksi. Kirjasimme esille tulleet seikat käsin ylös paperille.

Kätönlahden 1-2 luokkalaisten mieluisimmat leiriaktiviteetit olivat vaahtokarkkien ja makkaran paisto, potkulautailu, erilaiset tarinat, uiminen, majan tekeminen, temppuilu, sähly ja jalkapallo. Leirin nimiehdotuksia olivat kesäleiri, harrastusleiri,

paras kesäleiri ja omaleiri. 3-4 luokkalaisten mieluisimmat leiriaktiviteetit olivat uusien lajien kokeileminen, yleisurheilu, musiikkiliikunta, pallopelit, erilaiset hipat, parkour, temppurata, jalkapallo ja tasapainoilu. Nimiehdotuksia leirillemme emme saaneet. Lopuksi vielä kysyimme 1-2 ja 3-4 luokilta, että olisiko heillä kiinnostusta tulla kesällä leirillemme. Molemmista ryhmistä selvisi, että kiinnostusta oli lähes kaikilla. Ryhmien mielipiteistä mieluisimpia leiriaktiviteetteja kohtaan löytyi samankaltaisuuksia kaikkien neljän ryhmän välillä.

Pietari Brahen 1.luokkalaisten mieluisimmat leiriaktiviteetit olivat uinti, jalkapallo, juoksu, trampoliini, tanssi, kalastus, sulkapallo, tennis, melonta, golf, hippa, keilaus ja frisbeegolf. Leirin nimiehdotuksia olivat kesäleiri, uimaleiri, omenaleiri, armeijaleiri, jumppaleiri ja pyöräleiri. Lehtikankaan 2-4 luokkalaisten mielestä mieluisimmat leiriaktiviteetit olivat jalkapallo, jääkiekko, hippa, uinti, musiikki, käsipallo, surffaus, juoksu, pyöräily, liukumäki, metsäleikit, nyrkkeily, paini, kalastus ja pomppiminen. Nimiehdotuksia olivat Ilvespentujen leiri, Syömisleiri, Angry Birds -leiri ja Yöleiri. Leirille osallistumishalukkuutta oli molemmissa ryhmissä. Selvisi myös, että monikaan lapsista ei ollut osallistunut leireille aiemmin.

Vastausten pohjalta loimme leirillemme nimen ja päätimme liikuntaleirin teemat. Leirin nimeksi tuli Paras kesäleiri – kaikille avoin liikuntaleiri ja teemoiksi muotoutuivat musiikkiliikunta, luontoliikunta, palloilu, vesiliikunta ja temppuliikunta. Rajasimme muutamia lasten ehdotuksia pois leirin sisällöstä, koska muutamaaan ehdotukseen meillä ei ollut resursseja ja loput jäivät pois ohjaajien sisällön suunnittelun yhteydessä. Ehdotukset, jotka rajasimme pois olivat jääkiekko, melonta, potkulautailu, yleisurheilu, golf ja tennis. Kaikki muut lasten ehdotukset näkyivät leirin sisällöissä. Vierailu toimi myös markkinointitapahtumana. Vierailun jälkeen kävimme viemässä vielä leirin flyerin lapsille kotiin viemiseksi. Pietari Brahen koulussa meillä tuli vielä tilaisuus markkinoida leiriämme opettajien huoneessa kaikille opettajille.

Järjestimme liikuntaleirin kesäkuussa 2015 Kajaanin Ammattikorkeakoulun tiloissa. Viisipäiväisen leirin aikana toteutimme esille tulleiden teemojen pohjalta monipuolista liikuntaa huomioon ottaen jokaisen lapsen henkilökohtaiset tarpeet.

Leiri toteutettiin päiväleirinä. Leirin aikana keräsimme palautetta lapsilta, vanhemmilta sekä leirin ohjaajilta. Palautteen kerääminen oli tärkeä osa oppaamme sisältöä, koska palautteet olivat yksi sisältöä tuottava elementti. Palautteista tulleet kehittämis ehdotukset kirjasimme oppaaseen.

Palautteiden ja omien kokemustemme pohjalta lähdimme suunnittelemaan varsinaista sähköistä opasta. Samalla aloimme kirjoittamaan opinnäytetyömme raportointiosuutta. Raportointiosuus ja oppaan tuotteistamisprosessi jatkui lokakuulle 2015 asti. Vielä viimeistelyvaiheessa markkinoinnin vuosikello (LIITE 4). haki muotoaan. Päätimme luopua Excel-versiosta, koska se oli vaikea liittää oppaaseen. Vuosikello on tärkeä osa opasta, koska se auttaa järjestäjää markkinoinnin hallinnassa. Lopulliseksi vuosikelloksi valikoitui InDesing-ohjelmalla tehty vuosikello.

### 7.3 Leiriohjaajien rekrytointi ja kouluttaminen

Opiskelijat pystyvät valitsemaan kurssivalikoimastaan opiskelun Myötätuulessa. Opiskelusta Myötätuulessa opiskelijat saavat opetussuunnitelman mukaisia opintopisteitä. Ohjaajana toimiminen kaikille avoimella liikuntaleirillä oikeuttaa kahteen tai kolmeen opintopisteeseen riippuen siitä, kuinka paljon tunteja leirin suunnitteluun ja ohjaamiseen haluaa käyttää. Myötätuulessa on mahdollista suorittaa myös työharjoitteluja. Opiskelu Myötätuulessa - opintopolku etenee projektin valinnasta tavoitteiden määrittelyyn, ajanseurantalomakkeen täyttämiseen, tapahtuman toteutukseen sekä itsearvointiin.

Ohjaajien rekrytoinnista vastasivat sen hetkinen Myötätuulen liikunnanohjaaja ja työelämäohjaajamme Julia Kampman ja palvelutoiminnan koordinaattori Liisa Paavola. Rekrytoinnin ollessa käynnissä vastuu työelämäohjaamisesta vaihtui hoitotyönohjaajalle Raija Riekille. Leirillämme oli yhteensä seitsemän ohjaaja, viisi rekrytoitua ohjaajaa ja me. Kaksi ohjaajista suorittivat työharjoittelua ja kolme Opiskelu Myötätuulessa - kurssia. Ohjaajien toimenkuvaan kuuluivat kolmen päivän kestävä koulutus, sisältöjen suunnittelu jo ennalta annettujen teemojen mu-

kaisesti, palautteen antaminen järjestäjille, Myötätuulen ja uima-altaan turvallisuussuunnitelman päivittäminen, leirivideon tekeminen, päiväkirjan pitäminen ja omien tavoitteiden laatiminen.

Ohjaajien koulutuksen teemoina olivat erilaiset ensiaputilanteet ja soveltavan liikunnan ohjaaminen. Kaikki ohjaajat olivat suorittaneet EA2-koulutuksen, mutta halusimme kerrata toimintatavat ensiaputilanteissa. Hyvin koulutetut työntekijät pystyvät ratkaisemaan suurimaan osan ongelmistaan itse (liskola-Kesonen 2004, 11).

#### 7.4 Kaikille avoimen liikuntaleirin järjestäminen

Tapahtuman saatavuus vaikuttaa suuresti onnistumiseen. Tapahtuman järjestämisajankohta, kellonaika ja tapahtumapaikka vaikuttavat siihen kuinka helppo tapahtumaan on tulla ja käyttää siellä tarjottuja palveluja. (liskola-Kesonen 2004, 20.) Järjestimme kaikille avoimen liikuntaleirin 8.6.2015–12.6.2015 Kajaanin Ammattikorkeakoulun tiloissa. Leiri oli viisipäiväinen ja kesti päivittäin kello 08.00 - 16.00. Vanhemmat ilmoittivat lapsensa sähköpostitse Myötätuulen hoitotyönohjaajalle Raija Riekille. Ilmoittautuminen leirille päättyi 25.5.2015. Ilmoittautumisten jälkeen lähetimme osallistujille postia, joka sisälsi leirikirjeen (LIITE 5), jossa kerroimme leirin sisällön, toteutuspaikan, leirillä tarvittavan varustuksen, leirin hinnan ja järjestäjien yhteystiedot. Kirjeen yhteydessä postitimme osallistujille myös esitietolomakkeen (LIITE 6) ja viikko-ohjelman (LIITE 7). Esitietolomakkeella kerätään leiriläisen nimi, syntymäaika, osoite, puhelinnumero, huoltajan puhelinnumero, huoltajan nimi, huoltajan suostumus leirille osallistumiseen, ruoka-aineallergiat, lääkeallergiat, mahdollinen lääkitys ja sairaudet sekä ilmoitus uimataidosta, mikäli leirillä on tarkoitus harrastaa vesiliikuntaa (Ketola 2002, 270). Henkilökoh- taisia tietoja kerätessä on mainittava, kuka saa tietoja käyttöönsä ja, että leirityön- tekijöitä sitoo vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus. Lupa-asiat tulee hoitaa kuntoon riittävän ajoissa ennen leirin toteutusta. (Ketola 2002, 230–234.)

Osallistujat toimittivat esitietolomakkeen järjestäjille ensimmäisenä leiripäivänä. Esitietolomakkeessa kysyimme lapsen ikää, mahdollisia allergioita, erityisen tuen tarvetta, lupaa valokuvaukseen ja uintiin sekä huoltajan yhteystietoja. Huoltaja vakuutti tiedot oikeiksi omalla allekirjoituksellaan. Leirillemme osallistui 26 lasta. Lasten iät olivat 5-10 vuotta. Jaoimme lapset kahteen 13 hengen ryhmään heidän ikänsä perusteella. Tyttöjä oli 10 ja poikia 16.

Ongelma sisältöjen suunnittelussa oli sisältöjen soveltaminen lapsien tarpeiden mukaisesti. Ilmoittautumisen yhteydessä saimme tietoomme yhden lapsen, joka tarvitsi erityistä tukea. Lapsella oli aistiyliherkkyys, joten otimme sen huomioon sisältöjen suunnittelussa sekä organisoinnissa. Suurin haaste lapselle oli ruokaileminen, koska yliherkkyys oli erilaisille ruoka-aineille. Muilla lapsilla ei ollut diagnosoitu sairauksia.

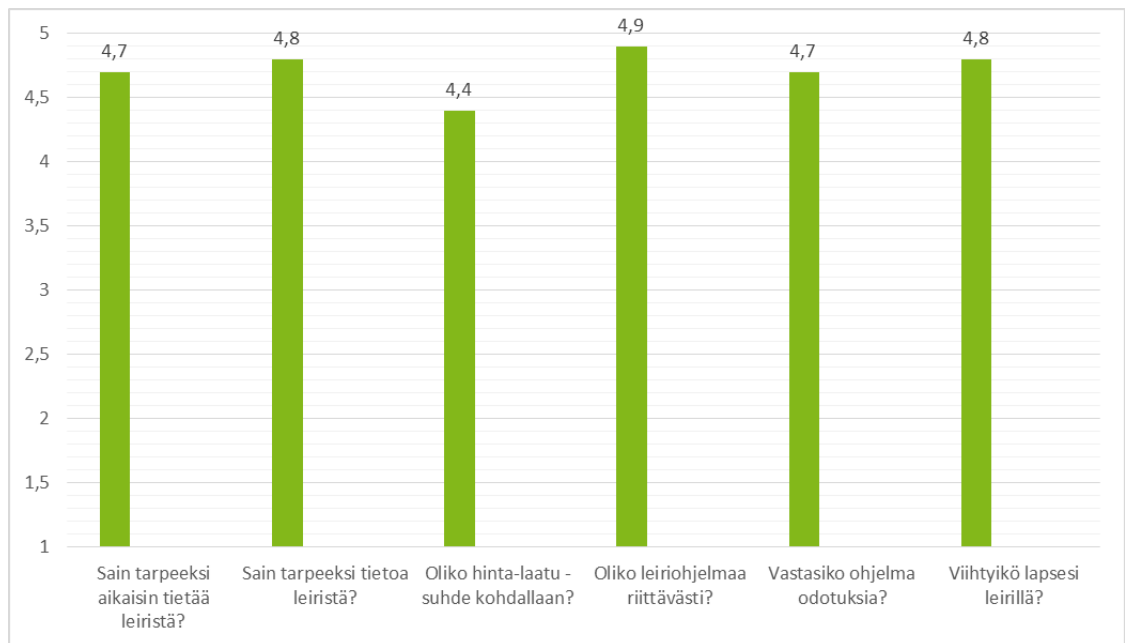
Taloudelliset resurssit liikuntaleirin järjestämiseen olivat rajalliset. Suuriin markkinointikampanjoihin ei ollut varaa, joten markkinoimme leiriä talouden ehdoilla Internetin, sähköpostin ja flyerin avulla. Saimme käyttää Kajaanin Ammattikorkeakoulun tiloja ja välineitä leirimme toteuttamiseen, joten kustannukset jäivät pieneksi. Teimme sellaisia välinehankintoja, jotka koimme tarpeelliseksi leirin järjestämisen kannalta.

Ohjaajina ja järjestäjinä toimivat Kajaanin Ammattikorkeakoulun opiskelijat, jotka saivat työstään opintopisteitä. Tällöin henkilöstökustannukset pysyivät pieniä. Leirin hinta oli 80 euroa ja sisaralennus 5 euroa. Toimeksiantaja perusteli leirin hintaa omien tilojen ja välineiden käytöllä, sekä opiskelijavoimin toteutettavasta ohjauksesta. Mainoslehtisten ja tuntisuunnitelmien tulostamiseen käytimme Myötätuulen kopiokonetta ja paperia.

Keräsimme palautetta leirillä olleilta lapsilta, lapsien vanhemmilta sekä leiriohjaajilta. Lapsilta keräsimme palautetta toiminnallisesti palautepuun avulla leiripäivän jälkeen, vanhemmilta palautelomakkeella (LIITE 8) viimeisen leiripäivän jälkeen ja leiriohjaajilta päiväkirjan muodossa. Palautteista ilmeni kehittämis ehdotuksia, joita hyödynsimme oppaassamme.

Lapsilta palautetta kysyimme mieluisimmista leiriaktiviteeteista sekä mukavimmasta ohjaajasta. Maanantaina teemana oli musiikkiliikunta, minkä lisäksi oli vielä tutustumis- ja pihaleikkejä. Maanantaina mieluisin aktiviteetti lasten palautteen mukaan olivat pihaleikit. Tiistaina teemana oli luontoliikunta ja ohjelmassa oli majan tekoa, seikkailutehtäviä ja ongintaa. Näistä mieluisimmaksi lapset kokivat majan teon. Keskiviikkona palloiltiin ulkona ja sisällä sekä askarreltiin ja piirrettiin. Palloleikit ja -pelit sisällä olivat lasten mielestä mieluisinta. Torstaina teemana oli vesiliikuntaa sekä sählyä. Torstain mieluisin aktiviteetti oli sähly, vaikka uinti oli lasten mielestä koko leirin mieluisin aktiviteetti. Perjantaina teemana oli temppuilu. Temppuilu sisälsi temppuradan sekä parkouria. Perjantaina järjestettiin myös olympialaiset. Perjantain mieluisin aktiviteetti oli parkour. Koko viikon mieluisimmat aktiviteetit olivat pihaleikit, majan teko, palloilu, sähly ja parkour. Näistä aktiviteeteista kaikki muut järjestettiin ulkona paitsi sähly.

Vanhempien palautelomakkeessa oli kuusi kysymystä numeroasteikolla 1-5, missä 1 tarkoitti eri mieltä ja 5 samaa mieltä. Näiden lisäksi oli vielä neljä avointa kysymystä. 21 vanhemmasta 18 vanhempaa vastasi palautekyselyyn ja kolme jätti vastaamatta. Laskimme vastauksista jokaisesta kysymyksestä keskiarvon ja koostimme niistä kuvion (KUVIO 3). Ensimmäinen kysymys oli, että sainko tarpeeksi aikaisin tietää leiristä. Tämän vastauksen keskiarvo oli 4,7. Toinen kysymys oli, että sainko tarpeeksi tietoa leiristä. Tässä keskiarvo oli 4,8. Kolmas kysymys koski hinta-laatu-suhdetta. Tämän kysymyksen keskiarvo oli alhaisin eli 4,4. Neljäs kysymys tiedusteli, että oliko leirillä tarpeeksi ohjelmaa. Vastauksen keskiarvoksi tuli 4,9, joka oli korkein keskiarvo vastauksista. Viides kysymys liittyi leiriin liittyviin odotuksiin. Tässä vastauksien keskiarvo oli 4,7. Viimeiseksi numeroasteikkokysymyksissä oli lapsen viihtyminen leirillä. Tämän vastauksen keskiarvoksi tuli 4,8.



Kuvio 3. Vanhempien palautteiden keskiarvot numeroasteikolla (n=18)

Neljä avointa kysymystä liittyivät leirin valintaan, tiedon saamiseen, leirin ajankohtaan ja pituuteen sekä lopuksi vielä kehittämisehdotuksiin. Kysymykseen miksi valitsin tämän kesäleirin, vastauksista tuli esille esimerkiksi paljon mukavaa tekemistä, liikuntaleiri, hyvä aikataulu, ollut aikaisemminkin tällä leirillä, leirin alkukartoitus tehtiin lapsen koulussa, oikea ikähaarukka, vaihtelu päivähoitopäiviin sekä opetuksellisuus. Yleisimmät väylät, mistä vanhemmat saivat tietoa leiristä olivat Internet, Kajaanin Ammattikorkeakoulun työ sähköposti, puoliso, paikallinen lehti, flyer, seurakunta, lapsen koulu ja Facebook. Kysymykseen oliko ajankohta sopiva, kaikki vanhemmat vastasivat kyllä. Ehdotuksena tuli toisen leirin järjestäminen myöhemmin kesällä. Vanhempien mielestä leirin pituus oli hyvä, koska se sopi vanhempien työaikojen kanssa yhteen. Viimeisessä kohdassa vanhemmat saivat antaa kehittämisehdotuksia sekä muuta palautetta.



Avoimet kysymykset				
<b>Miksi valitsin Paras kesäleirin?</b> Paljon mukavaa tekemistä Liikuntaleiri Hyvä aikataulu Alkukartoitus lapsen koulussa Oikea ikähaarukka Vaihtelu hoitopäiviin Opetuksellisuus	<b>Mitä kautta saitte tietää leiristä?</b> Internet Kamkin työsähköposti Puoliso Paikallinen lehti Esite Seurakunta Lapsen koulu Facebook	<b>Oliko leirin ajankohta sopiva?</b> 18 kyllä vastausta Toisen liikuntaleirin järjestäminen ennen koulujen alkua	<b>Oliko leiripäivien pituus sopiva?</b> Hyvä pituus Sopi työaikojen kanssa yhteen	<b>Kehittämisehdotukset ja muu palaute:</b> Paljon tekemistä Vastaanottamiseen aamulla huomiota Positiivinen palaute saanut lapselle hymyn huulille Tietokonepeliperuna saatu liikkumaan Ihana kokemus Touhukas ja monipuolinen

Kuvio 4. Vanhempien palaute avoimiin kysymyksiin

Ohjaajat pitivät koko leirin ajan päiväkirjaa, johon he saivat kirjoittaa ajatuksiaan leirin toimivuudesta. Kävimme ohjaajien palautteen yhdessä lävitse ohjaajien ja työelämäohjaajamme kanssa. Ohjaajien palautteesta nousi muutamia kehitettäviä asioita esille kuten kolmen päivän koulutus, ohjaajien yhteiset linjaukset, lasten tuloaika aamuisin, päiväkohtaisissa aikatauluissa joutaminen, aktiviteettien soveltaminen ja esitietolomakkeen erityisen tuen tarpeen kysymys. Hyviä asioita leirillä ohjaajien mielestä olivat ryhmäkoot, monipuoliset aktiviteetit, reagointi lasten tarpeisiin ja ohjaajien koulutus.

## 8 POHDINTA JA ARVIOINTI

Osa oppimisprosessia on opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä olisi hyvä arvioida työn ideaa ja toteutustapaa, asetettuja tavoitteita, teoreettista viitekehystä, kohderyhmää, kieliasua ja ammatillista merkittävyyttä sekä mahdollisia epäonnistumisia (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–159.) Tässä luvussa arvoimme liikuntaleirin ja sähköisen oppaan onnistumista, sekä pohdimme opinnäytetyömme eettisyyttä ja luotettavuutta. Opinnäytetyömme on tuotteistamisprosessi, joten arvioimme tiedon luotettavuutta, sekä oppaan käytettävyyttä ja hyödynnettävyyttä. Pohdimme myös omaa ammatillista kehittymistämme opinnäytetyöprosessin aikana ja esittelemme jatkokehityksiä oppaallamme.

### 8.1 Kaikille avoimen liikuntaleirin arviointi

Toimeksiantajamme yksi tavoitteista oli taloudellisen hyödyn saaminen. Leirillemme osallistui 26 lasta. Aikaisempina vuosina järjestettiin kaksi viikon mittaista leiriä, missä lapsia molemmilla viikoilla oli noin 12 lasta. Onnistuimme lisäämään osallistujien määrää sekä pienentämään leirin kustannuksia, koska leiri järjestettiin yhden kerran viikon mittaisena. Aloitimme markkinoinnin riittävän aikaisin ja laajensimme markkinointikanavia aikaisempaan verrattuna. Markkinoimme liikuntaleiriä Facebookissa, Kajaanin Ammattikorkeakoulun Intranetissä, Kajaanin Ammattikorkeakoulun ja Kajaanin Ammattiopiston henkilöstön sähköpostissa. Uudet markkinointikanavat olivat Kätönlahden pienluokat luokat 1-4, Pietari Brahen koulun pienluokat 0-4, seurakuntatalot, Pikku-Ketun päiväkotit sekä Perhekeskus. Kouluvierailujen yhteydessä tapahtunut markkinointi ja uudet markkinointikanavat olivat tehokkaita, koska useampikin lapsi löysi tiensä leirillemme näiden kautta. Vuosikellon muodon vaihtaminen ei vaikuttanut markkinointimme onnistumiseen, koska se tapahtui vasta oppaan viimeistelyvaiheessa. Vuosikellon muoto on nyt

selkeämpi ja toimivampi oppaaseen. Nykyisestä vuosikellosta löytyvät kaikki samat tiedot kuin edellisestä.

Yksi kehittämistehtävistämme oli selvittää 6-10 – vuotiaiden erityistä tukea tarvitsevien lasten mieluisimmat leirisisällöt. Vierailimme Kätönlahden 1-4 pienluokilla sekä Pietari Brahen 0-4 pienluokilla kartoittamassa mieluisimpia leiriaktiviteetteja, keräämässä ehdotuksia leirimme nimeksi sekä selvittämään halukkuutta osallistua leirillemme. Pidämme tätä alkukartoitusta tärkeänä tekijänä leirin onnistumiselle, koska leirin teemat muokkautuivat lasten mielipiteiden perusteella. Samalla pystyimme viemään henkilökohtaisesti leirin flyerin oppilaille.

Liikuntaleirille osallistui meidän lisäksi viisi ohjaajaa. Toteutimme ohjaajille koulutuksen leiriä edeltävällä viikolla. Ohjaajien koulutus kesti kolme päivää ja ohjaajien päivä kesti yleisesti 8 tuntia. Koulutuspäivinä ohjaajat saivat koulutusta ensiavusta sekä erityisen tuen tarpeessa olevien lasten liikunnan ohjaamisesta, päivittivät Myötätuulen turvallisuussuunnitelman ja uima-altaan suunnitelman sekä tarkistivat leirille tarvittavat välineet. Ohjaajat suunnittelivat sisällöt siten, että ne olivat sovellettavissa sekä esteettömiä. Kaikki ohjaajat kokivat kolme päivää kestävä koulutuksen liian lyhyeksi, koska tekemistä oli paljon. Myös ohjaajien tekemien sisältöjen arviointi jäi vähäiseksi. Pidempi koulutusaika olisi parantanut sisältöjen monipuolisuutta, sisältöjen soveltamista erityistä tukea tarvitseville lapsille sekä järjestäjällä olisi ollut enemmän aikaa arvioida ja antaa palautetta leirisisällöistä.

Yhteensä seitsemällä ohjaajalla saimme leirin sujumaan sulavasti siten, että jokaisella ohjaajalla oli riittävästi tekemistä, ja että ohjaajia oli sopiva määrä yhtä ryhmää kohden. Jaoimme lapset kahteen ryhmään, jolloin ryhmässä oli 12 lasta ja 3-4 ohjaajaa. Ohjaajat kokivat ohjaajien määrän sopivaksi 12–13 lasta kohden. Riittävä ohjaajien määrä paransi leirimme toimivuutta ja pystyimme myös tauottamaan ohjaajiemme työtä.

Toimeksiantajan arvioinnin pohjalta tuli idea vastuuohjaajan hyödyntämiseen sekä mahdollisten porrastettujen työaikojen toteuttamiseen. Jatkossa ohjaajat voisivat

harjoitella vastuuohjaajana olemista vuorotellen. Vastuuohjaaja pitäisi huolen järjestäjän tavoin päivän organisoinnista, palautteen annosta ohjaajille sekä leiripäivän päätteeksi loppukoonnin tekemisestä yhdessä ohjaajatiimin kanssa. Vastuuohjaajana oleminen opettaa organisointia, reagointia, rakentavan palautteen antamista sekä vuorovaikutustaitoja. Ohjaajien työpäivän pituus on 8 tuntia. Työpäiviä voisi porrastaa siten, että muutama ohjaaja tulee aamuvuoroon ja muutama ohjaaja iltapäivävuoroon. Aamu- ja iltapäivävuorolaisille olisi tiedossa omat tehtävänsä. Aamuvuorolaiset ottavat lapset vastaan ja kohtaavat vanhemmat aamulla ja iltapäivävuorolaiset kohtaavat vanhemmat päivän päätteeksi ja kertoisivat päivän kulusta.

Ilmoittautuminen tapahtui sähköpostilla Myötätuulen hoitotyönohjaajalle Raija Riekkille. Riekki toimi myös työelämäohjaajanamme. Ilmoittautumisen kanssa oli ongelmia, koska kaikki ilmoittautumiset eivät olleet saapuneet Riekin sähköpostiin. Muutamalta vanhemmalta tuli tiedustelupuheluja muutamaa päivää ennen leirin aloittamisajankohtaa. Päätimme ottaa nämä lapset vielä mukaan leirille, koska ohjaajia meillä oli riittävästi. Tulevaisuudessa ilmoittautuminen tapahtuu Digium-Enterprise online-palvelun kautta. Ilmoittautumisen yhteydessä vanhemmat täyttävät esitietolomakkeen, jolloin järjestäjä saa ajantasaisen tiedon leirille osallistuneiden lasten erityisen tuen tarpeesta ja järjestäjä osaa reagoida niihin tarpeeksi ajoissa. Online-palvelun käytössä on se ongelma, että flyerin kautta ilmoittautuminen on haastavampaa. Flyerin lukijan pitää kirjata ylös Internet-osoite joko lapulle tai ottaa puhelimella kuva osoitteesta, joka hankaloittaa ilmoittautumista. Sähköisessä flyerissä online-ilmoittautuminen on yksinkertaista painamalla vain linkkiä ilmoittautumiseen.

Suunnittelimme alkukartoituksen perusteella päivittäiset teemat. Teemat olivat musiikkiliikunta, pallopelit, luontoliikunta, vesiliikunta ja temppuilu. Leirisisältöjen suunnittelussa syvensimme omaa ammatillista osaamistamme soveltavaa liikuntaa kohtaan teoriapohjan avulla. Yksi kehittämistehtävistämme olikin oppia soveltamaan liikuntaa erityistä tukea tarvitseville lapsille avoimessa liikuntaympäristössä. Leirillämme oli vähän erityistä tukea tarvitsevia lapsia. Kaikki vanhemmat eivät olleet kirjanneet lapsen erityisen tuen tarvetta esitietolomakkeeseen. Tällöin

soveltavien liikuntasisältöjen ohjaaminen erityistä tukea tarvitseville lapsille oli vähäistä. Sovelsimme liikuntasisältöjä lasten taitotason mukaan kaikille avoimessa liikuntaympäristössä. Joko esitietolomakkeen kysymys on ollut epäselvä tai erityisen tuen tarve on ymmärretty väärin. Tiedämme vanhempien palautteen perusteella, että ainakin yksi lapsi opiskelee koulun pienryhmässä. Koemme, että jos lapsi on koulun pienryhmässä, hänellä on silloin joku erityisen tuen tarve esimerkiksi oppimisvaikeus tai keskittymishäiriö.

Järjestimme liikuntaleirin kesäkuussa 2015 Kajaanin Ammattikorkeakoulun tiloissa. Tilat ja välineet olivat riittävän monipuoliset ja turvalliset liikuntaleirin järjestämiseen. Ammattikorkeakoulun tilat ja luonnon tarjoama ympäristö olivat lisäksi toimeksiantajalle halvempia vaihtoehtoja kuin tilojen vuokraaminen ulkopuolisilta. Tärkeimmät tilalainat olivat liikuntasali, uima-allas ja musiikkiliikuntasali. Olisimme kuitenkin halunneet toteuttaa temppuliikunnan Kajaanihallin telinevoimistelusalissa, koska siellä olisi ollut paremmat mahdollisuudet toteuttaa temppuliikuntaa. Toimeksiantaja perusteli aktiviteettien järjestämistä Ammattikorkeakoulun tiloissa taloudellisten resurssien rajallisuudella ja leirikonseptin keskittymisellä omiin tiloihin ja luontoon. Ruokailimme lasten kanssa Ammattikorkeakoulun opiskelijaravintola Foxissa ja saimme sieltä myös välipalatarvikkeet. Olimme tyytyväisiä opiskelijaravintolan palveluun.

Leirihintaa (80 euroa & sisaralennus -5 euroa) perustelemme seuraavilla asioilla, jotka ovat leirin hinnan taustalla. Ruokailu ja välipala maksavat toimeksiantajalle yhteensä 6,15 euroa/lapsi. Viiden päivän ajan lapsen ruokaileminen kustantaa 30,75 euroa toimeksiantajalle. Päivän ohjaukselle laskettu hinta on noin 10 euroa/lapsi ja koska ohjauspäiviä on viisi, tämä tekee yhteensä 50 euroa. Viiden päivän ruokailut ja ohjaukset maksoivat toimeksiantajalle 80,75 euroa/lapsi. Kaiken kaikkiaan toimeksiantajamme sai tuloja leiristä 1920 euroa. Tuloista miinustetaan menot, jotka olivat ruokailukulut 738 euroa, välinevuokraus (EMIT-laitteisto) 30 euroa sekä liikunnanohjaajan palkka viiden päivän ajan noin 600 euroa. Näiden lisäksi oli vielä sivukuluja (0,24 %) 144 euroa. Yhteensä menoja oli 1512 euroa, jolloin tuottoa leiristä toimeksiantajamme sai lopulta noin 408 euroa. (Paavola 2015.) Toimeksiantajan tavoitteena oli taloudellisen hyödyn saaminen. Koemme,

että olemme saavuttaneet toimeksiantajan tavoitteen vähentämällä kuluja ja lisäämällä tuottoa. Mielestämme yli 400 euron tuotto viikon leiristä on toimeksiantajan kannalta erittäin hyvä tulos.

Vanhemmilta keräsimme palautetta palautelomakkeella. Vastauksia tuli yhteensä 18 kappaletta. Kolme vanhempaa eivät vastanneet kyselyyn. Vanhempien palautteen mukaan leirillä korostui liikunnallisuus, leiri oli monipuolinen, sijainti oli hyvä ja leirin ajankohta sopi vanhempien työaikatauluihin. Leirin informaatioon, leiriohjelmaan ja lasten viihtyvyyteen oltiin hyvin tyytyväisiä, kun taas leirin hinta-laatusuhteeseen oli mielipiteitä asteikon molemmilta puolin. Keskustelimme työelämäohjaajan kanssa leirin hinnasta leiriä suunniteltaessa. Keskusteltaessa tuli ilmi, että emme halua lähteä kilpailemaan hinnan avulla, joten pidimme hinnan samana kuin edellisinä vuosina. Koemme, että hinta ei viikon leiristä ole liian korkea. Jos leirin hintaa halutaan jatkossa käyttää kilpailukeinona, niin leirin hintaa tulisi laskea, jotta asiakkaat valitsisivat leirin hinnan perusteella.

Leirin pituuteen oltiin yleisesti tyytyväisiä, vaikka osa vanhemmista mainitsikin päivän olevan lapselle pitkä. Leirin aikataulu sopi hyvin yhteen vanhempien työaikataulujen kanssa. Palautteesta kävi ilmi, että halukkuutta olisi myös toiselle leirille, jonka voisi järjestää ennen koulun alkua. Mielestämme vanhemmille suunnatun palautelomakkeen kysymykset olivat selkeitä, eivätkä kysymykset johdattaneet harhaan.

Keräsimme lapsilta palautetta toiminnallisen palautepuun avulla. Suunnittelimme palautepuun itse ja olimme siihen hyvin tyytyväisiä. Halusimme, että palauteen keruutapa on nopea ja toiminnallinen. Haasteena palautteen keräämisessä oli toisten lasten mielipiteiden vaikutus omaan mielipiteeseen. Huomasimme, että osa lapsista valitsi mieluisimman tekemisen sen perusteella, mitä edellä oleva oli valinnut. Jatkossa palautteen voisi kerätä siten, että vain yksi lapsi kerrallaan käy antamassa mielipiteensä. Toisaalta tämän tekemiseen kuluu enemmän aikaa ja lapset joutuvat pidemmän aikaa jonottamaan vuoroaan. Palautepuun avulla saimme tietoomme päivän mieluisimmat aktiviteetit, koko viikon mieluisimman aktiviteetin sekä lapsien mielestä mieluisimmat ohjaajat. Osan ohjaajien mielestä

mieluisimpien ohjaajien valitseminen oli turhaa, koska se ei mitannut mitään. Kokeimme kuitenkin, että mieluisimpien ohjaajien valitseminen auttaa järjestäjää osittain arvioimaan ohjaajan pätevyyttä.

Ohjaajat pitivät koko leirin ajan päiväkirjaa, johon he saivat kirjata ylös ajatuksiaan sekä kehittämis ehdotuksiaan. Jokaisen päivän päätteeksi pidimme myös keskustelutilaisuuden päivän kulusta. Ohjaajat kirjasivat hyviä kehittämis ehdotuksia ylös, jotka olemme ottaneet huomioon oppaan sisällössä. Ohjaajien palautteesta tuli esille, että kolmen päivän koulutus oli liian lyhyt työmäärään nähden sekä yhteisten ja johdonmukaisten toimintatapojen noudattamisessa oli puutteita. Ensi vuonna leirin koulutus kestää viikon ja tällä taataan syvällisempi paneutuminen leirisisältöjen soveltamiseen sekä tuntisuunnitelmien arviointiin. Yhteiset käytännöt tulee myös selvittää koulutuksessa tarkemmin. Yleisesti ohjaajat olivat tyytyväisiä monipuolisiin leirisisältöihin, ohjaajien määrään sekä koulutuksen sisältöön.

## 8.2 Oppaan arviointi

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa opas kaikille avoimen liikuntaleirin järjestäjille ja ohjaajille. Opas tulee vain Myötätuulen käyttöön. Toteutimme viikon mittaisen liikuntaleirin kesällä 2015. Leirin aikana keräsimme palautetta leirille osallistuneilta lapsilta, lasten vanhemmilta sekä leiriohjaajilta. Palautteiden ja omien kokemusten pohjalta suunnittelimme kaikille avoimen liikuntaleirin järjestäjille ja ohjaajille tarkoitetun oppaan.

Sähköisellä oppaalla on monia etuja ja hyötyjä. NykYTEknologian avulla sähköinen opas on helppo ja nopea jakaa sähköpostin välityksellä uusille järjestäjille. Kaikilla Kajaanin Ammattikorkeakoulussa opiskelevilla on käytössä henkilökohtainen sähköposti ja sähköpostiosoitteet löytyvät Myötätuulen koneilta. Sähköinen versio on myös kustannustehokkaampi verrattuna paperiversioon. Ohjaajat voivat perehtyä oppaaseen jo kotona ennen leirin koulutuksen järjestämistä. Sähköpostitse lähettämällä säästetään myös postikuluissa. Aikaisempi perehtyminen oppaaseen nopeuttaa ohjaajien koulutusta ja säästää kustannuksia pidemmällä aikavälillä, kun

perehtymiseen on panostettu. Sähköinen opas on myös helposti päivitettävissä. Opas pysyy koko ajan tallessa, koska se on tallennettu Myötätuulen työryhmäsi-vustolle. Opas on selkeä ja käytännönläheinen, jotta seuraavien leirin järjestäjien ja ohjaajien olisi helppo perehtyä liikuntaleirin suunnitteluun ja toteutukseen.

Tuotteistamisprosessin kannalta tärkeimmät tavoitteet olivat toimeksiantajan tarpeiden huomiointi, toimiva yhteistyö toimeksiantajan kanssa sekä tuotteistamisen perusteiden oppiminen. Tuotteen sisällön suhteen selkeys ja käytännöllisyys olivat päätavoitteita. Toimeksiantaja halusi oppaasta selkeän ja kokemuksiin perustuvan, joka kertoisi monipuolisesti liikuntaleirin järjestämisestä ja ohjaamisesta. Saimme toimeksiantajaltamme paljon vapauksia oppaan luomiseen. Toisaalta tämä vaikeutti oppaan suunnittelua, mutta toisaalta taas antoi meille mahdollisuuden toteuttaa omia ideoita vapaasti. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa on koko tuotteistamisprosessin ajan sujunut hyvin, vaikka työelämäohjaaja vaihtuikin kolme kertaa. Oppaaseen liittyviin kysymyksiin olemme saaneet tarvittaessa vastauksia nykyiseltä työelämäohjaajaltamme Sanna Pakkala-Juntuselta.

Sisältöä oppaaseen oli helppo alkaa työstämään, koska koimme itse leirin hyvät, huonot ja kehitettävät asiat. Aluksi on osio järjestäjälle, joka sisältää järjestelyihin liittyviä asioita sekä markkinoinnin sisällöt. Markkinointiosuus sisältää vuosikellon, mikä oli toimeksiantajan toive. Vuosikellolla markkinoija tietää, milloin on oikea aika tehdä erilaisia markkinoinnillisia toimenpiteitä (Rope 1998, 238). Järjestäjän osion jälkeen tulee ohjaajille tarkoitettu osio, josta selviää leiripäivinä huomioon otettavat asiat. Lisäksi osiossa kerromme erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunnan ohjaamisesta. Oppaan lopusta löytyy lähdeluettelo sekä leirin järjestämiseen ja suunnitteluun tarvittavia lomakkeita.

Oppaan ulkonäkö muotoutui opasta tehdessä sekä asiantuntijapalautteiden myötä. Mielestämme Hentilä toimi hyvin asiantuntevasti antaen vinkkejä lopullista tuotosta varten. Hentilä osasi antaa kehittämis ehdotuksia niin media-assistentin kuin liikunnanohjaajankin silmin. Mäklin antoi tärkeää palautetta vielä ennen lopullista palautusta. Mäklin arvioinnin jälkeen oppaaseen vaihdettiin kirjaisintyyppit



sekä luotiin sivunumerot. Kirjaisintyytit ovat nyt vielä helpompi lukuisia ja lukijays-tävällisemmät. Oppaassa tehtyjä muutoksia on perusteltu sekä ulkonäköön vai-kuttavia asioita on selvennetty kirjallisuuden avulla. Oppaan värimaailma on väri-käs ja pääväreinä ovat Kajaanin Ammattikorkeakoulun vihreä sekä keltainen. Ku-vat myötäilevät oppaan sisältöaiheita sekä houkuttelevat kohderyhmää lukemaan.

Alkukartoituksessa kysyimme lapsilta ehdotuksia leirimme nimeksi. Nimeksi vali-koitui Paras Kesäleiri – Kaikille avoin liikuntaleiri. Lopullisen tuotteen nimeksi tuli Kaikille avoin liikuntaleiri – sähköinen opas leirin järjestäjille ja ohjaajille. Koemme, että oppaan nimessä ei tarvitse mainita leirin nimeä, koska oppaan kohderyhmänä ovat järjestäjät ja ohjaajat.

Tuotteen osalta tavoitteet saavutettiin ja lopputulos vastaa ennako-odotuksia. Ajatus siitä, millainen valmis tuote tulee olemaan, helpotti meitä koko tuotteista-misprosessin ajan. Kuitenkin liian tarkoin suunniteltu tie päämäärään, voi koitua ongelmaksi. Koemmekin, että joustavuus ja uusien ideoiden rohkea toteuttaminen tuo parhaimman lopputuloksen. Haasteenamme oppaan luomiselle oli Adobe In-Desing taitto-ohjelman itsenäinen opiskelu.

Tuotteistamisprosessi pysyi aikataulussa, joten oppaan lopullinen versio valmistui aikataulussa. Haastavaa oli työstää tuotetta ja opinnäytetyöraporttia samanaikai-sesti, koska koimme ajan loppuvan kesken. Lisäksi koimme haasteelliseksi myös yhteisen ajan löytämisen. Parin kanssa tehdyssä opinnäytetyössä on vaarana se, että aikataulut voivat mennä ristiin, eikä yhteisiä työskentelyhetkiä löydy.

Mielestämme tuotteistamisprosessi, tuotteen suunnittelu ja valmistus oli toisaalta haastavaa, mutta kuitenkin opettavaista ja jatkuvaa itsensä haastamista. Opin-näytteemme oli laajempi, mitä aluksi kuvittelimme. Tuotteistetun opinnäytetyön positiivisia puolia on se, että pääsee toteuttamaan itseään, sekä se antaa mahdol-lisuuden luovuuteen. Lasten ja nuorten vaihtoehtoiset ammattiopinnot antoivat meille hyvän pohjan teoreettisen kirjallisuuden etsimiseen sekä leirillä tarvittavien ohjaaja-ominaisuuksien kokeilemiseen.

Toimeksiantajan kannalta uskomme tuotteemme olevan hyödyllinen sekä palvelevan toimeksiantajan toimintaa ja tavoitteita. Erityistä tukea tarvitseville lapsille ei ole ollut tarjolla riittävästi liikuntaleiritoimintaa ja uskomme, että Myötätuuli voi käyttää opasta erottuakseen kilpailevista toimijoistaan. Myötätuuli tulee ottamaan oppaan käyttöönsä.

### 8.3 Opinnäytetyön eettisyys

Etiikka ja eettiset näkökulmat tulevat esille useita kertoja tutkimuksen aikana, sillä jokainen tutkimus sisältää lukuisia eri päätöksiä. Tutkijalta vaaditaan ammattitaitoa ja ammattietiikkaa, jotta eettisen ongelmat voidaan tunnistaa ja välttää etukäteen. (Eskola & Suoranta 1998, 52, 59.) Tutkimuksen tekijällä on vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta ja tutkimuksen rehellisyydestä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 133). Tutkimuseettisistä näkökulmista hyvät tieteellisen käytännön lähtökohdat ovat rehellisyys ja yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimuksen ja tutkimustulosten arvioinnissa. Tutkimuksessa tulee myös soveltaa eettisesti kestäviä menetelmiä, ottaa muiden tutkijoiden työt huomioon, hankkia tutkimusluvut sekä tehdä mahdollinen eettinen ennakkoarviointi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Eettiset päätökset vaikuttavat tutkijan tekemiin ratkaisuihin tieteellisessä työssään (Tuomi & Sarajärvi 2013, 125). Tutkijan tulee olla myös raportoida avoimesti tutkimuksensa tuloksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 24). Opinnäytetyötä tehdessämme olemme noudattaneet hyvää tieteellistä käytäntöä. Olemme raportoineet tuloksistamme mahdollisimman rehellisesti ja olleet huolellisia tulosten tallentamisessa ja arvioinnissa.

Tutkimuksessa tulee noudattaa ihmisarvon kunnioittamisen periaatetta, jonka mukaan on väärin aiheuttaa vahinkoa tai loukata tutkittavaa. Tutkijan tulee pohtia, miten tutkittavien yksityisyys suojataan ja kuinka olla johdattamatta tutkittavia harhaan. Huomioon tulee ottaa myös tutkimuksen luotettavuuden turvaaminen ja tutkimuksen mahdolliset hyöty- tai haittavaikutukset tutkittaville. (Eskola & Suoranta

1998, 56; Hirsjärvi ym. 2009, 25.) Ihmisiä tutkittaessa eettisiä periaatteita ovat itsemääräämisoikeus, vahingoittumattomuus ja yksityisyyden kunnioittaminen (Kuula 2006, 60). Jotta ihmiset osaisivat päättää osallistumisestaan, tulee heillä olla riittävästi tietoa tutkimuksesta (Kuula 2006, 61). Itsemääräämisoikeuden otimme huomioon opinnäytetyössämme antamalla ihmisille mahdollisuuden itse päättää omasta osallistumisestaan. Varmistimme riittävän tiedon omasta opinnäytetyömme aiheesta tiedotteen toimittamisella lapsille ja vanhemmille sekä kerroimme opinnäytetyömme aiheesta ja haastattelun tarkoituksesta ennen sen aloittamista.

Tutkimuksella voidaan aiheuttaa henkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja taloudellisia vahinkoja. Tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavia vuorovaikutustilanteissa. (Kuula 2006, 63.) Henkistä vahinkoa olemme välttäneet alkukartoituksessa tutkijan ja tutkittavan vuorovaikutustilanteissa sekä leirillä tapahtuvissa ohjaustilanteissa ohjaajan ja lapsen välillä. Lapsien välisissä ongelmatilanteissa pyrimme ratkaisemaan ongelman keskustelemalla.

Yksityisyyden kunnioittaminen tarkoittaa, että ihmisillä on oikeus määrittää, mitä tietoja he antavat tutkimuskäyttöön. Lisäksi tutkimustekstiä tulee kirjoittaa niin, etteivät yksittäiset ihmiset ole tunnistettavissa tekstistä. (Kuula 2006, 64.) Tämän olemme huomioineet opinnäytetyössämme korostamalla vapaaehtoisuutta alkukartoitukseen osallistumisessa. Lisäksi opinnäytetyössämme ei ole tunnistettavissa yksittäisiä tutkimukseen osallistuvia henkilöitä. Alkukartoituksessa keräämämme tutkimusaineistoa olemme käyttäneet luottamuksellisesti, ja opinnäytetyöprosessin aikana olemme noudattaneet ihmisten yksityisyyden kunnioittamisen ja tietosuojan periaatteita. Keräsimme myös vanhemmilta palautteen leiristä nimettömästi. Emme ole luovuttaneet tietoja ulkopuolisille.

Eettiset tekijät korostuivat liikuntaleirin alkukartoitusta ja tapahtumaa tuottaessa. Alkukartoituksen toteutimme järjestämällä avoimen haastattelutilaisuuden neljässä pienluokassa. Kysyimme suullisesti luvan haastatteluiden järjestämiseen koulujen rehtoreilta ja luokkien opettajilta. Ennen avointa haastattelua toimitimme lapsille tiedotteen. Lapsen vastuulla oli tiedotteen näyttäminen vanhemmilleen.

Huoltajan allekirjoittamaa lupaa emme kuitenkaan hankkineet ennen haastattelua. Koimme, että tiedote haastattelutilanteesta oli riittävä, mutta vanhempien allekirjoittamalla lomakkeella olisimme voineet vahvistaa lapsen osallistumisen vapaaehtoisuutta ja tiedon kulun luotettavuutta. Haastatteluissa ei tullut esille arkaluonteista tietoa eikä lasten identiteettiin liittyviä tietoja. Tiedotteessa kerroimme opinnäytetyömme aiheesta, omista tavoitteistamme, haastattelun luottamuksellisuudesta, henkilötietojen käytöstä ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Kerroimme myös mahdollisimman tarkasti haastattelun kulusta ja tietojen käytöstä opinnäytetyössämme. Omat yhteystietomme olivat tiedotteen lopussa, mikäli huoltajilla oli kysyttävää.

Tutkijan tulee huolehtia asianmukaisesti luottamuksellisten tietojen tietosuojasta (Kuula 2006, 62). Henkilötietoja saa käsitellä ainoastaan henkilön suostumuksella. Käsittelyssä tulee huolehtia siitä, että yksityiselämän suojaa tai yksityisyyden suojaa ei rajoiteta. Henkilötietoja käsitellessä tulee huolehtia siitä, ettei virheellisiä, epätäydellisiä tai vanhentuneita tietoja käsitellä. (Henkilötietolaki 1999.) Kaikille avoimelle liikuntaleirille osallistuvien lasten huoltajille toimitimme esitietolomakkeen, jossa käsitelimme ihmisten henkilötietoja. Henkilötietoja olivat henkilöiden nimet, osoitteet sekä mahdolliset diagnoosit ja lääkitykset. Esitietolomakkeen avulla pyysimme myös luvan valokuvaukseen ja valokuvien käyttämiseen. Huoltajan tuli allekirjoituksellaan varmistaa, että lasta saa kuvata, ja että kuvat tulevat vain Myötätuulen käyttöön. Kaikkien leirille osallistuvien lasten huoltajat antoivat luvan valokuvaukseen.

#### 8.4 Opinnäytetyön luotettavuus

Internetin yhteydessä olennainen kysymys on saatavan tiedon asema ja luotettavuus. Suuri osa hakutuloksista voi osoittautua tarkemmin tarkasteltuna merkityksettömästi. (Kuula 2006, 170.)

Hirsjärvi ym. (2009, 24) toteavat, että tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida yksityiskohtaisesti. Kirjasimme raportointia varten ylös kaikki prosessin aikana esille tulevat seikat. Teimme raportoinnin mahdollisimman huolellisesti. Hirsjärven ym. (2009, 26) mukaan raportointi ei saa olla puutteellista, eikä harhaanjohtavaa. Emme muokanneet raportoinnissa havaintojamme, vaan toimme ne esille totuudenmukaisesti. Paransimme opinnäytetyömme luotettavuutta valitsemalla 2000 – luvulla julkaistuja lähteitä ja käytimme myös kansainvälisiä lähteitä työmme tukena.

Tuotteistetun opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa voidaan käyttää sopivuuden ja siirrettävyyden termejä. Siirrettävyys voi koskea tutkimuksen teoreettisia käsitteitä tai tutkimuksen havaintojen soveltumista toiseen tapaukseen ja toimintaympäristöön. (Eskola & Suoranta 1998, 68.) Koemme, että leirisisällöt olivat sopivia kohderyhmällemme, mutta leirisisältöjä tulee soveltaa tulevaisuudessa enemmän erityistä tukea tarvitseville lapsille. Opas on suunniteltu siten, että se sopii toimeksiantajan tarpeisiin. Koska opas on suunniteltu ja toteutettu Paras kesäleiri – kaikille avoimen liikuntaleirin perusteella, käytännölliset tekijät kuten tilavaraukset ja ruokailun järjestäminen ovat vaikeasti siirrettävissä. Tuotteemme teoreettiset käsitteet ja leirimme liikuntasisällöt ovat kuitenkin hyvin siirrettävissä muihin samankaltaisiin tapahtumiin esimerkiksi kaikille avointen liikuntatuokioiden järjestämiseen ja soveltavan liikunnan ohjaukseen.

Opinnäytetyömme luotettavuutta lisää myös alkukartoituksen tekeminen ja opaan asiantuntija-arviointi. Teimme alkukartoituksen erityistä tukea tarvitseville lapsille. Alkukartoituksen avulla selvitimme erityistä tukea tarvitsevien lasten mieluisimmat leiriaktiviteetit, kiinnostusta osallistua kaikille avoimelle liikuntaleirillemme ja keräsimme ehdotuksia leirimme nimeksi. Halusimme alkukartoituksen avulla saada mahdollisimman tarkkaa tietoa siitä millaisia leikkejä leirille osallistuvat lapset haluaisivat tehdä. Lapsilla oli mahdollisuus tuoda esille omia henkilökohtaisia mielipiteitä. Alkukartoituksen avulla lasten omat mielipiteet ja toiveet näkyivät liikuntaleirillämme päivittäisinä liikuntateemoina. Koemme alkukartoituksen

ja sen pohjalta luodut päivittäiset liikuntateemat onnistuneiksi. Monipuolisesta liikuntatarjonnasta saimme positiivista palautetta lasten vanhemmilta ja leirillä toimineilta ohjaajilta.

Teimme oppaamme Adobe Indesign- taitto-ohjelmalla. Pyysimme asiantuntija-arvioita oppaamme ulkoasusta ja käytettävyydestä. Opastamme arvoivat kaksi asiantuntijaa. Kahden asiantuntijan avulla saimme riittävästi palautetta kahdesta erilaisesta näkökulmasta. Opastamme arvioi liikunnanohjaaja (AMK) ja media-assistentti Katariina Hentilä sekä vaatesuunnittelijaopiskelija Susanna Mäklin Lapin Yliopistosta. Hentilä antoi näkemyksen oppaamme ulkoasusta, kuvien käytöstä ja kirjaisintyypeistä. Mäklinin arviointi perustui enemmän lukijaystävällisempään ulkomuotoon sekä luettavuuteen. Koemme, että ulkopuolesta tuleva arviointi, kahdelta asiantuntijalta, lisää oppaamme ja opinnäytetyömme luotettavuutta. Oppaan sisältöä arvioi työelämäohjaajamme sekä toimeksiantajamme.

### 8.5 Ammatillinen kehittyminen opinnäytetyöprosessin aikana

Teimme opinnäytetyön kahdestaan. Opinnäytetyöprosessin ajan jaoimme tehtäviä tasaisesti, niin molemmat ottivat työn valmistumisesta vastuuta. Työtä oli molemmille tasaisesti, jolloin molempien motivaatio työn tekemiseen pysyi yllä. Suunnitelmallisuus ja huolellinen aikatauluttaminen auttoivat meitä opinnäytetyöprosessissa. Talvella 2015 liikunnanohjaajakoulutuksen opintoihin sisältyvä kolmen kuukauden mittainen työharjoittelu oli haasteena, koska yhteistä aikaa opinnäytetyön kirjoittamiseen oli vaikea löytää. Tuotteesta tuli laajempi kuin suunnittelimme ja tämä vei aikaa opinnäytetyön raportoinnista. Viimeistelyvaiheessa muut opinnot olivat kuitenkin jo lähes suoritettuna, joten aikaa raportoimiseen ja viimeistelyyn oli aikaisempaa enemmän.

Aiheen valinta tukee liikunnanohjaajakoulutuksen kompetensseja ja tavoitteita. Vaihtoehtoiset ammattiopintomme olivat lasten ja nuorten liikunta ja ne tukevat aiheen valintaa. Omia oppimistavoitteitamme opinnäytetyöprosessin aikana olivat oppia soveltamaan liikuntamuotoja yksilön tarpeiden mukaisesti, tuntea erityistä

tukea tarvitsevien lasten liikunnassa huomioon otettavat tekijät ja oppia toimimaan asiantuntijana liikunta-alan organisaatiossa. Tavoitteenamme oli oppia tuntemaan lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavia tekijöitä, oppia käyttämään ohjausmenetelmiä monipuolisesti kohderyhmään sopivalla tavalla sekä oppia kasvattamaan liikunnan avulla. Yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen näkökulmasta tavoitteenamme oli oppia toimimaan liikunta-alan organisaatiossa asiantuntija- ja kehittämissä tehtävissä. Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunta oli meille vieras aihe. Olemme opiskelleet lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, ikäryhmään sopivan liikuntamuotojen valitsemista ja oikeanlaisten ohjaustyylien käyttöä, mutta liikunnan soveltamisesta ei ole ollut opintoja. Uuteen aiheeseen tutustuimme kirjallisuuden ja tutkimusten perusteella. Tutustuminen aiheeseen oli mielenkiintoista, mutta haastavaa ja aikaa vievää.

Prosessin aikana opimme soveltamaan liikuntamuotoja erityistä tukea tarvitseville lapsille. Opetus- ja ohjausmenetelmiä käytimme liikuntaleirin aikana mahdollisimman monipuolisesti, ottaen huomioon erilaiset lapset. Liikunnan soveltaminen oli yksi keskeisimmistä oppimistavoitteistamme opinnäytetyöprosessin aikana. Soveltaminen tuntui aluksi haastavalta, mutta koemme, että kirjallisuuden ja omien kokemusten avulla olemme oppineet soveltamaan liikuntaa jokaisen henkilön omia tarpeita vastaavaksi. Kaikille avoimella liikuntaleirillä otimme liikunnan soveltamisen huomioon opetusmenetelmiä ja välineitä valitessa. Opetusmenetelminä käytimme esimerkiksi ongelman ratkaisua ja ohjattua oivaltamista ja välineissä hyödynsimme eri materiaaleja sekä välineiden kokoa. Eriytimme liikuntasisältöjä lasten taitotasoa vastaaviksi. Eriyttämällä tehtävien haastavuutta mahdollistimme jokaiselle riittävästi omaan taitotasoon sopivaa, mutta riittävän haastavaa liikuntaa. Eriyttämällä lapsilla oli myös mahdollisuus saada enemmän positiivisia kokemuksia liikunnasta ja kokea pätevyyden tunnetta.

Opinnäytetyön tekeminen on laajentanut osaamistamme soveltavan liikunnan ohjauksesta, lasten ja nuorten liikunnasta ja antanut uusia mahdollisuuksia liikunnanohjaajan työhön. Liikunnanohjaajakoulutuksen kompetenssien (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2012) mukaan opiskelijan tulee osata käyttää tavoit-

teellisesti ja monipuolisesti eri ohjaus- ja opetusmenetelmiä vaihtelevissa ohjaus-tilanteissa erilaisille ryhmille. Opiskelijan tulee myös osata hyödyntää liikunnan mahdollisuuksia ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisessa sekä kasvatustyössä. Osaamisemme on syventynyt varsinkin näillä osa-alueella.

Teimme opinnäytetyömme Kajaanin Ammattikorkeakoulun oppimisympäristö Myötätuulelle. Myötätuuli tarjosi mahdollisuuden toimia liikunta-alan organisaation asiantuntija- ja esimiestehtävissä. Liikuntaleirin järjestämisessä meillä oli suuri vastuu ja saimme toteuttaa järjestämisen suurimmaksi osaksi omilla ehdoillamme. Huomasimme, kuinka esimiestehtävissä toimivan henkilön tulee tehdä päätöksiä lyhyen ajan sisällä ja pitää yllä hyvää työilmapiiriä.

Opinnäytetyöprosessin aikana kehityimme myös omassa ajankäytössämme. Suunnittelimme tapaamiset tarkasti ja pidimme yhteyttä sähköpostin ja puhelimen välityksellä. Työn määrä kuitenkin yllätti, mikä toi lisää haasteita prosessin tekemiseen. Lisäksi yhteistä aikaa opinnäytetyön tekemiselle oli ajoittain vaikea löytää. Opinnäytetyöprosessi on opettanut paljon siitä, kuinka paljon suunnittelu, valmistus ja raportointi vaativat opinnäytetyön tekijöiltä. Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutustaidot ovat olleet yksi suurista tekijöistä, jotka ovat kehittyneet. Kahdestaan kirjoittaessa toisen henkilön mielipiteiden huomioon ottaminen ja kuunteleminen korostuvat. Lisäksi haastavissa tilanteissa tunnetaidot ovat olleet tärkeässä roolissa. Toisaalta kahdestaan kirjoittaessa työn tekemisessä on ollut positiivinen sosiaalinen paine. Kumpikin opinnäytetyön tekijöistä on halunnut tehdä oman osansa hyvin, jotta työ jakautuisi tasaisesti ja lopputulos olisi molempien mielestä hyvä.

Prosessin aikana olemme syventäneet myös tietoteknisiä taitojamme, ja olemme opinneet käyttämään Adobe InDesing-taitto-ohjelmaa. InDesing taitto-ohjelman lisäksi olemme oppineet käyttämään paremmin Microsoft Office-ohjelmistoa, esimerkiksi Exceliä, Wordia ja Powerpointia. Tiedämme myös hyvän tieteellisen käytännön periaatteet ja osaamme toteuttaa eettisesti kestävästä tutkimuksesta. Lisäksi tieteellisen ja asiatyylisen tekstin kirjoittaminen on parantunut molemmilla opinnäytetyön tekijöillä.



Kajaanin Ammattikorkeakoulun yhteisten kompetenssien eli työelämävalmiuksien mukaan opiskelija osaa hankkia, käsitellä ja arvioida tietoja kriittisesti, kykenee ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan ja toimia ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Lisäksi opiskelija osaa toimia vuorovaikutustilanteissa, tehdä päätöksiä ja toimia kehittämishankkeissa soveltaen alan tietoja ja menetelmiä. (Yhteiset työelämävalmiudet eli kompetenssit 2015.) Opinnäytetyöprosessin aikana tiedon hankkimisen ja tiedon käsittelyn taidot ovat kehittyneet. Osaamme arvioida tietoja kriittisesti ja toimia ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Vuorovaikutustilanteita on ollut monia toimeksiantajan, asiakkaiden ja opinnäytetyön tekijöiden välillä. Osaamme tuoda omia mielipiteitä paremmin esille ja ottaa vastaan rakentavaa palautetta. Osaamme käyttää oman alan teoreettisia tietoja ja menetelmiä paremmin käytännössä ja soveltaa niitä erilaisissa tilanteissa. Yhteisten kompetenssien (Yhteiset työelämävalmiudet eli kompetenssit 2015) mukaan opiskelija kykenee myös työn johtamiseen sekä itsenäiseen työskentelyyn asiantuntijatehtävissä. Opinnäytetyöprosessi on vaatinut tekijöiltä paljon itsenäistä työtä ja kehittänyt vastuun ottamista työn johdossa. Johtaminen ja organisointi korostuivat erityisesti liikuntaleiriä suunniteltaessa ja järjestettäessä.

## 8.6 Jatkokehityksaiheet

Jatkokehityksaiheena voisi olla vielä pidemmälle ajattelutasolle viety erityistä tukea tarvitsevien lasten tarpeiden soveltaminen avoimeen liikuntaympäristöön. Oppaan jatko-osa voisi sisältää kohdennettujen ohjauksien suunnittelua erityistä tukea tarvitseville lapsille sekä täysin esteettömän liikuntaympäristön luomisen.

Lasten vanhempien palautteesta tuli toinen jatkokehityksaihe. Palautteesta ilmeni, että toiselle leirille olisi tarvetta, mutta ajankohtana olisi kesän lopussa, hieman ennen koulujen alkua. Suurin osa vanhemmista ovat töissä jo ennen koulun alkua, joten leirillä olevien lasten ei tarvitsisi olla yksin kotona ja he olisivat aikuisten valvonnassa.

Kolmantena jatkokehityksaiheena voisi olla vanhemmille suunnattu lasten liikunta-opas, joka kannustaa ja antaa ideoita erityistä tukea tarvitsevien lasten liikkumiseen sekä mahdollisten liikuntaharrastusten löytämiseen Kajaanista.

## LÄHTEET

Alanko, R. & Remahl, V. & Saari, A. 2004. Ota minut mukaan. Eritystukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa. Suomen Invalidien Urheiluliitto ry. Helsinki.

Bergström, S. & Leppänen, A. 2003. Yrityksen asiakasmarkkinointi. Helsinki. Edita Prima Oy.

Denham, S. 1998. Emotional development in young children. Forewords by Judy Dunn. The Guildford Press a Division of Guilford Publications, Inc. New York.

Denham, S & Burton, R. 2003. Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers. New York. Kluwer Academic\Plenum Publishers

Eritysisryhmien liikunta 2000-toimikunnan mietintö. Opetusministeriö. Komiteamietintö 1996: 15. Helsinki. Edita.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Jyväskylä.

Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnanopetuksen opas. Opetushallitus. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Henkilötietolaki 22.4.1999/523. Viitattu 23.11.2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Holma, T. 1998. Tuotteistus tutuksi – Idea ja työvälineet. Esimerkkinä kuntoutuspalvelut perusterveydenhuollossa. Helsinki. Kuntaliiton painatuskeskus.

Hyvinvointipalvelut Myötätuulessa 2015. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.11.2015. <http://kamk.fi/fi/Palvelut-tyoelamalle/Hyvinvointipalvelut-Myotatuulessa>

Iiskola-Kesonen, H. 2004. Mitä, miksi, kuinka? Käsikirja tapahtumajärjestäjille. Suomen Liikunta ja Urheilu ry.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Opetus 2000. Juva. Bookwell Oy.

Jansma, P. & French, R. 1994. Special Physical Education Physical Activity, Sports and Recreation. A Paramount Communications Company Englewood Cliffs, New Jersey 07632.

Karvinen, J. & Sääkslahti, A. & Pönkkö, A. & Fonsen, E. & Kemppainen, T. & Soukainen, U. & Palosaari, T. & Korhonen, N. & Ketola, H. 2014. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma-asiakirja. Kirjapaino Uusimaa.

Kaurala, O. & Väärälä, A. 2010. Erityisestä kaikille avoimeen liikuntaan. Suomalaisen erityisliikunnan juuret ja kehittyminen. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä. Kopijyvä Oy.

Kerola, K (toim.). 2001. Struktuuria opetukseen. Selkeys ja rakenteet oppimisen edistäjänä. Porvoo. WS Bookwell Oy.

Ketola, T 2002. Leirituuli. Käsikirja leiritoiminnan järjestäjille ja ohjaajille. Suomen poikien ja tyttöjen keskus - PKT ry. Helsinki. Lasten keskus Oy.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 2. painos. Juva. Bookwell Oy.

Koljonen, M & Rintala, P. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen- ja opetuksen perusteet. Teoksessa Mälkiä, E & Rintala, P. Uusi erityisliikunta - Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tampere. Tammerpaino Oy.

Korpela, J. K. 2010. Verkkojulkaisun typografia. Helsinki. RPS- yhtiöt.

Kuntalaki 410/2015. Viitattu 25.9.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150410>

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P & Huovinen, T. (toim.), Näkökulmia liikunta-pedagogiikkaan. Helsinki. WSOY

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7-18 -vuotiaille Viitattu 6.2.2014. [http://www.ukkinstituutti.fi/fi-lebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/fi-lebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf))

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2012. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.11.2015 <http://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Liikunnanohjaaja/OPS2012>

Liikuntalaki 390/2015. Viitattu 13.10.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Loiri, P & Juholin, E & Infoviestintä Oy. 1998. HUOM! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Morrison, J & Popiolek, J. 2010. Teoksessa: Ayers, S., F. & Sariscsany, M., J. 2010 (toim.) Physical Education for Lifelong Fitness. The physical Best Teacher's Guide. Third Edition. National Association for Sport and Physical Education.

Mälkiä, E. 1995. Erityisliikunnan turvallisen ja tehokkaan ohjaamisen periaatteet. Teoksessa Esko Mälkiä (toim.) Erityisliikunta 2, Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 29. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Opetusministeriö 2007. Erityisopetuksen strategia. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007: 47. Viitattu 6.2.2014: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2007/liitteet/tr47.pdf?lang=en>

Opetusministeriö 2008. Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011. Opetusministeriön julkaisuja 2008:45. Viitattu 6.2.2014: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm45.pdf?lang=fi>

Opetusministeriö 2009. Opetusministeriön strategia 2020. Opetusministeriön julkaisuja 2009:47. Viitattu 10.10.2015: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm47.pdf?lang=fi>

Parker, R.C. 1998. Hyvältä näyttää. Suomen ATK – kustannus Oy. Espoo.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Opetushallitus. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.

Perustuslaki 11.6.1999/731 Viitattu 25.9.2015: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. Porvoo. WS Bookwell.

Piispanen, T. 2010a. Erityisliikunnan kehittäminen kunnissa. Erityisliikuntaa kuntiin 2007-09- kehittämis- ja konsultointiprojekti:loppuraportti. Liikuntatieteellinen seuran julkaisu nro 164. Hyvinkää. Kirjapaino T-Print. Viitattu 8.5.2015. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/erityisl.keh\\_.kunnissa\\_2007-2009.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/erityisl.keh_.kunnissa_2007-2009.pdf)

Piispanen, T. 2010b. Erityisliikunnanohjaajajärjestelmän synty - laadukasta ohjausta jo 25 vuoden ajan. Liikunta & Tiede 47. 5/2010. Viitattu 8.5.2015: [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_6\\_2010\\_erityisliikunnanohjaajajarjestelma.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6_2010_erityisliikunnanohjaajajarjestelma.pdf)

Poikkeus, A–M. 1995. Lasten toverisuhteet ja sosiaaliset taidot. Teoksessa P. Lyytinen, P. & Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.), Näkökulmia kehityopsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo. WSOY.

Pulkkinen, J. 2006. Erityisopettajien käsitykset inklusion tärkeydestä. Pro gradu – tutkielma, erityispedagogiikan laitos, Jyväskylän yliopisto.

Rintala, P. & Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Tammerprint Oy. Tampere.

Rintala, P. & Ahonen, T. & Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Ps-kustannus. Opetus 2000. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu .

Rintala, P. & Huovinen, H. & Niemelä, S. Soveltava liikunta Suomessa n.d. Teoksessa: Itkonen, H. Kaikki mukaan - opas erityisliikunnan toimijoille. Viitattu 8.5.2014. <http://www.islo.fi/binary/file/-/id/39/fid/545/>

Rope, T. 1998. Business to business – markkinointi. Porvoo. WSOY.

Saari, A. 2007. Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja inklusio liikunnallisen iltapäivätoiminnan keittämishankkeissa 2004–2007. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Lasten ja nuorten elämäntavan tutkimusyksikkö LINET. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisua 192. Jyväskylän yliopistopaino 2007. Viitattu 20.11.2014. <http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/614-192linetsaari.pdf>

Saloviita, T. 2011. Inklusio, eli ”osallistava kasvatus”, lähteitä sekä 13 perustetta inklusiota vastaan. Mitä inklusio tarkoittaa? Viitattu 20.11.2014. <http://users.jyu.fi/~saloviit/tutkimus/inclusion.html>

Sherrill, C. 1993: Adapted physical activity, recreation, and sport. 4. painos. McGraw Hill.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva. Bookwell Oy.

Takala, K. 2014. 3-4- vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa. Jyväskylä. Jyväskylä University Printing House.

Teiska, M. 2008. Liikuntaa liikkujille -soveltaen sopivaksi. Suomen CP-Liitto ry. Forssa. Forssan Kirjapaino Oy. Viitattu 2.2.2014. [http://cp-liitto.fi/files/760/liikuntaa\\_080109\\_low.pdf](http://cp-liitto.fi/files/760/liikuntaa_080109_low.pdf)

Toro, M. 1999 Dtp & painotyö. Käytännön opas painotuotteiden tekijöille ja tilaajille. Porvoo. WSOY.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Vantaa. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 21.11.2015: [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Ungureanu, A. 2013. Contributions to the psychomotor development of children with motor disabilities from the perspective of their social integration through adapted physical activities Faculty of Physical Education and Sports, University of Craiova, ROMANIA. Published online: March 25, 2013. Viitattu 25.10.2015. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=abda2abf-98fd-4cf1-b56e-778e1a19cf06%40sessionmgr4004&hid=4107>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Stakes oppaita 56 Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy. Viitattu 26.11.2015. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>

Viittala, K. 2006. Lasten yhteinen varhaiskasvatus: Erityisestä moninaisuuteen. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Weiss, M.R. 2000. Motivating Kids in Physical Activity. President's Council on Physical Fitness and Sports, Washington, DC.

Yhteiset työelämävalmiudet eli kompetenssit 2015. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.11.2015. <http://kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Ammattitaitovaatimukset>



Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

## LIITTEET

## Liite 1. Oppaan sisällysluettelo

## SISÄLLYSLUETTELO

1 MITÄ ON KAIKILLE AVOIN LIIKUNTA?	4
2 LEIRIN JÄRJESTÄJILLE	5
2.1 Markkinointi	6
2.2 Alkukartoitus ja teemojen laadinta	11
2.3 Ohjaajien rekrytointi	12
2.4 Tilavaraukset	14
2.5 Ruokailun järjestäminen	15
2.6 Ilmoittautuminen	16
2.7 Infokirjeiden lähettäminen	17
2.8 Ohjaajien kouluttaminen	18
2.9 Vastuusalueet	19
3 JÄRJESTÄJÄN CHECKLIST	22
4 LEIRIN OHJAAJILLE	23
4.1 Opiskelu Myötätuulessa	24
4.2 Soveltavan liikunnan ohjaaminen	25
4.3 Päiväkohtaisten sisältöjen suunnittelu	31
4.4 Yhteisten sääntöjen laatiminen	34
4.5 Ruokailu	35
4.6 Vanhempien kohtaaminen	37
5 PALAUTTEEN KERÄÄMINEN JA ARVIOINTI	38
6 LÄHTEET	43
7 LIITTEET	45

## Liite 2. Flyer



# PARAS KESÄLEIRI

Kaikille avoin liikuntaleiri  
8.6.-12.6.2015

**Mitä?**  
Liikunnallinen kesäleiri kaikille 6-10 -vuotiaille lapsille.

**Milloin?**  
8.6. – 12.6.2015  
klo. 8-16

**Missä?**  
noin 1,5 km Kajaanin keskustasta, Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisympäristön Myötätuulen tiloissa (Ketunpolku 4)

**Miksi?**  
Haluamme mahdollistaa kaikille avoimen toimintaympäristön, jossa on turvallista liikkua ja sinne pääsee esteettä. Mielestämme jokaisella on oikeus vammasta tai toimintakyvystä riippumatta harrastaa liikuntaa tasa-arvoisesti. Ohjaajina toimivat ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja-, sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoita.

**Hinta**  
Leirin hinta on 80 €, sisaralennus 5 €  
Avustaja ilmaiseksi (paitsi ruoka 5,30/5,80 €)  
Hintaan kuuluu lounas ja välipala Opiskelijaravintola foXissa.

**Ilmoittaudu**  
viimeistään 25.5.2015

sähköpostilla osoitteeseen:  
raija.riekki@kamk.fi



KAJAANIN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
MYÖTÄTUULI

### Liite 3. Tiedote keskustelutilaisuudesta

#### **TIEDOTE!**

Hei!

Nimemme ovat Sauli Kettunen ja Tiia Kollin. Olemme Kajaanin Ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoita ja opinnäytetyömme aiheena on tuotteistaa kaikille avoimen liikuntaleirijärjestäjän opas, joka testataan kesän alussa viikon mittaisella liikuntaleirillä Ammattikorkeakoulun oppimisympäristön, Myötätuulen, tiloissa.

#### **KESKUSTELUTILAISUUS**

*Kaikille avoin toimintaympäristö on paikka, jossa on turvallista liikkua ja sinne pääsee esteettä. Jokaisella on oikeus vammasta tai toimintakyvystä riippumatta harrastaa liikuntaa tasa-arvoisesti. (Alanko, Rehmal & Saari 2004, 8.)* Tavoitteenamme on oppia soveltamaan liikuntamuotoja yksilön tarpeiden mukaisesti, tuntea erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunnassa huomioon otettavia tekijöitä ja oppia toimimaan asiantuntijana liikunta-alan organisaatiossa.

Vierailemme Kätönlahden koululla 7.4.2015 klo. 10. Tarkoituksena on kerätä taustatietoa opinnäytetyötämme varten 6-8- vuotiaiden lasten mieluisimmista kesäaktiiviteeteista. Kaikki tilaisuuteen liittyvä tapahtuu luottamuksellisesti eikä tilaisuuteen osallistujia mainita nimeltä opinnäytetyössämme.

Keskustelutilaisuuteen osallistuminen on vapaaehtoista. Jos ette halua, että lapsenne osallistuu tilaisuuteen, pyydämmekin teitä ilmoittamaan asiasta sähköpostilla. Teillä on oikeus kysyä lisätietoja keskustelutilaisuudesta, vastaamme kysymyksiinne mielellämme.

Kirjaamme ylös lasten mielipiteitä ja vastaukset kysymyksiimme ovat nimettömiä. Lasten antamat mielipiteet jäävät ainoastaan meidän käyttöömme.

Keskustelun aihe-alueet ovat seuraavat:

1. Mieluisimmat kesäharrastukset, pelit ja leikit.
2. Kiinnostus osallistua kaikille avoimelle liikuntaleirillemme.
3. Ehdotuksia leirimme nimeksi.

*Ystävällisin terveisin,*

**Sauli Kettunen, [slo12ssaulik@kamk.fi](mailto:slo12ssaulik@kamk.fi), 0400 566 967**

**Tiia Kollin, [slo12stiiak@kamk.fi](mailto:slo12stiiak@kamk.fi), 040 826 8289**

## Liite 4. Markkinoinnin vuosikello

9

## Markkinoinnin vuosikello

## Maaliskuu:

- Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoille tiedote vapaavalintaisista opinnoista sähköpostin välityksellä
- Alkukartoitus Kätönlahden ja Pietari Brahen kouluilla
- Flyerin päivitys
- Flyerin lähetys Tuovi Johanssonille lasten- ja nuorten kesä - esitettä varten

## Huhtikuu:

- Flyerit ilmoitustauluille -kaupat, liikuntapaikat, terveyskeskus, kaupungin kirjasto, Pikku-Kettu, perhekeskus ja seurakunnat
- Flyerien vienti Kätönlahden ja Pietari Brahen kouluihin

## Toukokuu:

- Mainos Myötätuulen Facebookiin
- Mainos KAMK:n ja KAO:n Intraan
- Sähköposti KAMK:n ja KAO:n henkilöstölle
- Koti-Kajaanin Menot - palsta
- Kainuun Sanomien Menoinfo

## Kesäkuu:

- Yhteydenotot paikallisiin lehtiin lehtiä varten
- Markkinoinnin arviointi tapahtuman jälkeen

## Liite 5. Leirikirje

**Leirikirje**

26.5.2015

Hei!

Olette ilmoittautuneet Myötätuulen järjestämälle kaikille avoimelle liikuntaleirille ja haluamme toivottaa sinut lämpimästi tervetulleeksi. Leirillämme mahdollistamme turvallisen ja kaikille avoimen toimintaympäristön, jossa kaikilla on mahdollisuus harrastaa liikuntaa tasa-arvoisesti. Liikuntaleirillä harrastamme liikuntaa monipuolisesti vesiliikunnan, luontoliikunnan, musiikkiliikunnan, pallopelien ja temppuratojen parissa. Tarkempi ohjelma on nähtävillä kirjeen mukana tullessa viikko-ohjelmassa.

Leiri järjestetään Kajaanin Ammattikorkeakoulun tiloissa maanantaista 8.6.2015 perjantaihin 12.6.2015 klo. 8-16. Kokoonnumme maanantaina 8.6.2015 klo. 8.00 Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisympäristö Myötätuulen aulassa osoitteessa Ketunpolku 4. Mukaan leirille tulisi ottaa reppu, liikuntavarustus, vaihtovaatteita, päähine, uintivarustus (torstaina 11.6.2015), juomapullo, henkilökohtainen lääkitys sekä tietenkin iloista leirimieltä.

Kirjeen mukana tulee leiriläisen taustatietoja koskeva lomake. Lomake palautetaan täytettynä ohjaajille ensimmäisenä leiripäivänä.

Leirihintaan kuuluvat lounas ja välipala opiskelijaravintola foXissa. Leirimaksu on 80 euroa, (sisaralennus 5€) laskutetaan myöhemmin. Ohjaajina leirillä toimivat Kajaanin Ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja-, sairaanhoitaja-, ja terveydenhoitajaopiskelijat.

Mikäli sinulle tulee kysyttävää leiristä, voitte olla yhteydessä leirin vastuuhjaajiin.

Tiia Kollin 0408268289

Sauli Kettunen 0400566967

Tervetuloa!

## Liite 6. Esitietolomake

## Paras kesäleiri – kaikille avoin liikuntaleiri 8.6. – 12.6.2015

Esitietolomake

**Lapsen tiedot:**

Nimi: \_\_\_\_\_

Ikä: \_\_\_\_\_

**Allergiat, lääkitys, erityisen tuen tarve, muut huomioon otavat asiat:**

---

---

---

**Annan luvan lapsen valokuvaukseen leiritoiminnan aikana. Kuvat tulevat ainoastaan Myötä-tuulen käyttöön:**Kyllä ☐Ei ☐**Annan lapselle luvan uintiin Kajaanin Ammattikorkeakoulun uima-altaalla ohjaajien valvonnassa:**Kyllä ☐Ei ☐**Huoltajan tiedot:**

Huoltajan nimi: \_\_\_\_\_

Lähiosoite: \_\_\_\_\_

Postinumero: \_\_\_\_\_ Postitoimipaikka: \_\_\_\_\_

Puhelinnumero, josta huoltajan tavoittaa leirin aikana: \_\_\_\_\_

Kajaanin Ammattikorkeakoulu on vakuuttanut lapsenne leirin ajaksi.

Kajaanissa \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 2015

---

Allekirjoitus ja nimenselvennys

## Liite 7. Viikko-ohjelma

# Viikko-ohjelma

## Maanantai

Ensimmäisenä leiripäivänä tarkoituksena on tutustua toisiimme erilaisille tutustumisleikeillä sekä tehdä oma leirilippumme ja laatia leirisäännöt. Päivän lopussa vielä liikumme ja leikimme musiikin tahdissa.

## Tiistai

Tiistaina tutustumme luontoon. Käymme vaeltamassa metsässä sekä kokeilemme kalaonneamme Vimpelin lammella. *Huomioithan sään mukaisen vaatetuksen!*

## Keskiviikko

Päivä alkaa palloilun merkeissä sisällä ja ulkona. Pelailemme jo tuttuja pelejä sekä tutustumme uusiin peleihin ja leikkeihin.

## Torstai

Vesiliikunta on päivän sana. Menemme Ammattikorkeakoulun altaalle polskimaan. Leikimme erilaisia vesileikkejä ja samalla hiomme jokaisen uimataitoa paremmaksi. *Varaa mukaan siis uima-asu ja pyyhe.*

## Perjantai:

Viimeisenä leiripäivänä temppuilemme parkour-radon merkeissä sekä kamppailemme leiriolympialaisissa. Lopuksi vielä jaamme leiridiplomit sekä keräämme palautteen lapsilta ja vanhemmilta.



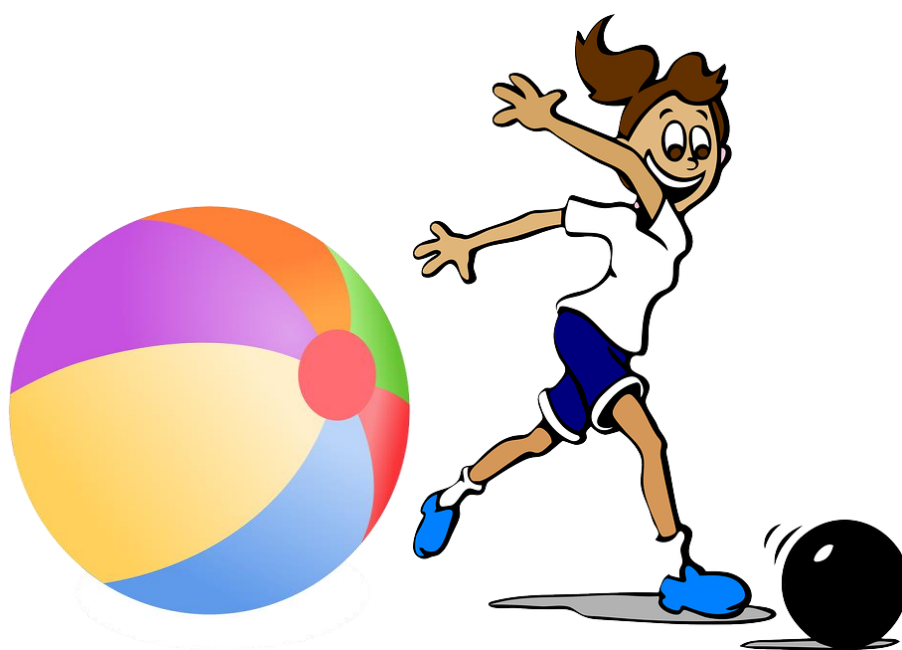
Pyrimme olemaan mahdollisimman paljon ulkona raittiissa ilmassa. Huomioikaa säänmukainen varustus (mahdollisesti varavaatteet) ja etenkin kuumalla säällä juomapullo, päähine sekä aurinkovoide.

Jos jokin asia mietityttää olethan yhteydessä meihin.

Liikunnanohjaajaopiskelija Tiia Kollin, 0408268289

Liikunnanohjaajaopiskelija Sauli Kettunen 0400566967

Leiriterveisin: Tiia, Sauli, Jukka, Juuso, Laura, Tiina ja Janina



## Liite 8. Vanhempien palautelomake

## Paras kesäleiri – kaikille avoimen liikuntaleirin palautelomake

Ympyröi mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto ja vastaa lopussa oleviin kysymyksiin.

1 = eri mieltä

3 = ihan OK

5 = samaa mieltä

Sain tarpeeksi aikaisin tietää leiristä? 1 2 3 4 5

Sain tarpeeksi tietoa leiristä? 1 2 3 4 5

Oliko hinta-laatu – suhde kohdallaan? 1 2 3 4 5

Oliko leiriohjelmaa riittävästi? 1 2 3 4 5

Vastasiko ohjelma odotuksia? 1 2 3 4 5

Viihtyikö lapsesi leirillä? 1 2 3 4 5

Miksi valitsin Paras kesäleirin?

Mitä kautta saitte tietää leiristä?

Oliko leirin ajankohta sopiva?

Oliko leiripäivän pituus sopiva?

Kehittämisehdotukset ja muu palaute: